APRILE 2022 - € 1,50

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

New York cheesecake con frutti rossi
pag. 24

100 RICETTE INEDITE non le trovi sul sito

primavera IN TAVOLA

erbe aromatiche

&

FACILE e veloce MOZZARELLA

+ 30
piatti stuzzicanti con le uova

saltimbocca di **AGNELLO**

Uova di cioccolato, colomba, pastiera e non solo... Scopri tutti i dolci per la festa

tutti i colori della Pasqua

GRUPPO MONDADORI Anno 6 - N 4 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80



IN EDICOLA IL 17 MARZO 2022



Manuel



Simona



Aurora



Giovanni

benvenuti in **cucina**

Ci siamo, il primo momento dell'anno di grande convivialità tra amici e parenti sta per arrivare. La Pasqua è alle porte e noi iniziamo a scaldare i fuochi con l'ideazione e la preparazione di piatti gustosi, freschi e appetitosi. Ecco perché abbiamo pensato di dedicare la Scuola di Cucina all'esecuzione di succulente ricette pasquali come i cannelloni con asparagi, provolone, ricotta e grana (pag. 90) e i saltimbocca di agnello farciti con culatello e patate viola (pag. 94). A Pasqua poi, è "d'obbligo" sbizzarrirsi con dolci e dolcetti, tutti carichi di profumatissime sorprese, come le nostre uova di Pasqua ripiene di torta mimosa, macedonia di frutta e crema fondente chantilly e fragole (pag. 56) oltre alla classica colomba che, con la farcitura alle creme di pistacchio, cioccolato e crema pasticcera (pag. 58), assume un volto nuovo, ancora più invogliante. Per restare in tema di uova, abbiamo dedicato il servizio di apertura proprio a questo alimento che porta energia e buon umore. Nutrienti, economiche e complete, le uova non stancano mai e quindi, ecco per te, 30 modi per cucinarle (pag. 12) dall'antipasto al dolce: strapazzate con dischi di emmentaler per renderle geometriche, fagottini alle erbe e brie per usarle in modo creativo, maltagliati con salsa di datterini per una pasta all'uovo tradizionale oppure lemon pie con meringhette e fiori eduli per una nota super romantica. E visto che il buon clima di questo periodo stimola a stare all'aria aperta, abbiamo pensato di suggerirvi anche alcuni piatti da preparare in anticipo (pag. 58): lasagnette con pak choi e mandarino cinese, cappon magro vegetariano alla frutta, rollè di vitello con pere, bietoline e mortadella. Un modo creativo e "rassicurante" per godere del proprio tempo senza rinunciare alla buona cucina. E allora... buon appetito a tutti!

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Il mese del tuo compleanno, caro Ariete si annuncia **felice e sereno come non ti accadeva da tempo.** E questo per molte ragioni: l'amore innanzitutto, la primavera ti travolge e **ti senti molto romantico,** anche i soldi e il lavoro non ti daranno preoccupazioni. Anzi, i pianeti ti invitano a un cambiamento positivo che potrai fare in totale libertà. **TI Lascerai andare alla felicità** con il rischio addirittura di saltare i pasti per inseguire impegni e divertimenti. Non lo fare, continua a mangiare cibi sani come piace a te, senza tralasciare frutta e verdure.

ARIETE

dal 21 marzo al 20 aprile



Irruente ed energico come sei, con il favore delle stelle farai **scintille!**

sommario

aprile



40
Frolla salata con speck e favette; con asparagi, piselli e fiori di zucca e millefoglie ai peperoni

24 Lemon pie con meringhette



I NUMERI **del mese**
le nostre cucine hanno lavorato...

253
UOVA
Per preparare antipasti, primi, secondi e tanti dolci

10 kg
DI PASTA
fresca e secca per tanti primi

E ANCORA 4 KG DI FORMAGGI
15 KG DI VERDURE
8 KG DI FRUTTA

Foto di copertina di Francesca Ariatta



18

Maltagliati all'uovo con salsa di pomodoro basilico e capperi. Trovi la ricetta nel servizio "30 modi per dire uova"

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Piatti unici

Primi

Secondi

Dolci

giallozafferano.it

Una ricetta scelta per voi dalla redazione web di Giallozafferano. Tanti spunti su come renderla speciale in altre forme e versioni!

pastiera



DOLCE PASQUALE

Versione classica

Un dolce tipico della cucina partenopea, immancabile sulla tavola pasquale. Sapori rustici e intramontabili per una torta che conosce diverse varianti, da sempre tramandate in ogni famiglia, di generazione in generazione, mantenendo viva questa antica e golosa tradizione.
https://ricette.giallozafferano.it/Pastiera-napoletana.html

scopri le varianti



ANCORA PIÙ GOLOSA

Al cioccolato

Il cioccolato incontra il gusto aromatico dei fiori d'arancio e sarà subito amore al primo assaggio!
https://ricette.giallozafferano.it/Pastiera-al-cioccolato.html

AROMATICA

Con il riso

Riso al posto del grano per una variante della ricetta classica.
https://ricette.giallozafferano.it/Pastiera-di-riso.html





GUSTO INTENSO

Nocciole tostate

Il sapore intenso e tostato delle nocciole restituirà una pastiera fuori dai soliti schemi.
https://ricette.giallozafferano.it/Pastiera-alle-nocciole-e-cacao.html

il consiglio della redazione

FAI COSÌ

Provala con la ricotta di bufala

La ricetta tradizionale prevede solo ricotta di pecora, ma si può sostituire con la bufala. La ricotta infatti deve essere piuttosto grassa per dare maggiore corposità, cremosità e il giusto grado di umidità al ripieno.

DI METELLA RONCONI

è tempo DI...

gustare le primizie della stagione primaverile che avanza, con le temperature che si fanno più miti e le giornate che si allungano



FAVE

Le fave sono leguminose coltivate soprattutto nelle regioni meridionali della nostra Penisola, in particolare in Puglia, Campania, Lazio, Sicilia e Sardegna. La loro stagione è compresa tra aprile e giugno.

Origini Uno dei maggiori produttori mondiali è la Cina, forse anche perché le fave hanno origini asiatiche, anche se erano già conosciute e apprezzate da Greci e Romani.

Fresche Scegliendo le fave quando sono molto fresche si possono consumare anche crude. In questo caso basta aprire il baccello, estrarre il seme ed eliminare la pellicola che lo racchiude. Così sgranate e sbucciate si gustano tipicamente con salame e Pecorino.

Conservazione Se non hai intenzione di consumarle in tempi brevi e vuoi surgelarle, sbollentale prima per un paio di minuti e poi mettile all'interno di un sacchetto per alimenti.

Anche sul balcone

I ravanelli sono la radice (non il frutto) di una pianta erbacea chiamata *raphanus sativus* e sono tra gli ortaggi che si possono coltivare più facilmente anche in un vaso del vostro orto sul balcone. Li potrete raccogliere dall'inizio della primavera e per tutta la stagione estiva.

ravanelli

I ravanelli sono piccoli ortaggi colorati e gustosi, ricchi di nutrienti - ferro, fosforo, calcio, vitamina B, C e acido folico - ma poveri di calorie, tipici della primavera e dell'inizio dell'estate. Ricchi di proprietà diuretiche e depurative, si consumano prevalentemente crudi, in pinzimonio o per arricchire le insalate, dove rappresentano l'elemento croccante. La più diffusa è la varietà tondeggiante di colore rosso e che può avere la punta della radice bianca. Se il loro sapore ti sembra troppo forte, puoi lasciarli un'ora circa in acqua fredda prima di consumarli. E non buttare via le foglie: cotte al vapore o appena bollite sono buonissime.



11 kcal

Ipocalorici
Per ogni 100 grammi



nespole, agretti, asparagi, fragole
clementine, pastinaca, zucca, cavolfiore



RICOTTA fresca

La ricotta è un latticino, non un formaggio, infatti si ottiene riscaldando, con o senza aggiunta di acidificanti, il siero residuato dalla lavorazione del formaggio (ri-cotta). Il periodo di produzione principale va da febbraio a giugno. Per le sue caratteristiche rappresenta un alimento completo, magro e molto digeribile.

In tutte le regioni d'Italia si producono tipi diversi di ricotta. Le differenze sono dovute al tipo di latte da cui deriva poi il siero, che può essere di mucca, di bufala, di pecora o di capra. La ricotta romana ha una consistenza asciutta ed è a forma di tronco di cono. In Sardegna è molto comune quella stagionata. Alcune varietà meridionali sono arricchite con aromi e spezie, come la ricotta calabra al peperoncino.

Scopri un mondo fatto di sapori genuini, alimenti semplici & biologici: il nostro



Fior di Loto dal 1972 seleziona alimenti **biologici** e prodotti per specifiche esigenze destinati a chi, come te, sceglie uno stile di vita più sano, salutare e attento all'ambiente.



www.fiordiloto.it

Dal 1972
fior di loto
Sempre con te

Seguici su 

idee dai SOCIAL

Giovani chef che spopolano sui social dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti, ora tocca a te: prova a rifare le loro **ricette**



Andrea Capodanno

VIBRAZIONI positive in cucina

Un punto di riferimento sui social per la cucina vegana in Italia, diffonde i principi dell'alimentazione vegetale rendendola alla portata di tutti, con uno stile genuino e solare. Positive vibes sempre e comunque!

Mezze maniche al pesto viola

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di pasta - 200 g di cavolo viola - 100 g di cipolla di Tropea - 80 g di anacardi (ammollati per una notte) - 1 cucchiaio di succo di limone - la scorza di 1/2 limone - 2 cucchiai di olio extravergine di oliva - sale

Inizia lasciando in ammollo gli anacardi in acqua per una notte intera (in alternativa puoi farli bollire in poca acqua per circa 10 minuti). Quindi taglia sottilmente una cipolla e lasciala soffriggere in padella.
Aggiungi il cavolo viola, acqua e un pizzico di sale e, nel frattempo, metti a cuocere la pasta nell'acqua bollente salata. Una volta cotte le verdure, frullale con un mixer da cucina insieme agli anacardi precedentemente ammollati e a un mestolo circa di acqua di cottura della pasta.
Cotta la pasta falla saltare in pentola con la cremina di cavolo viola e un goccio di acqua di cottura. Come ultimo ingrediente aggiungi il succo di limone e mescola tutto. Quando sarà bella cremosa, impiatta e profuma con della scorza grattugiata di limone.

Croccantella di patate e cipolle

Preparazione **50 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

Per l'impasto: 230 g di patate - 70 g di cipolle dorate - 220 g di farina 00 - 290 g di acqua - 2 cucchiaini di sale fino - pepe nero - Per lo stampo e per la superficie: olio extravergine d'oliva - farina di mais - farina 00- Mescolate per incorporarle in modo omogeneo



Diletta Secco

IL TOCCO CROCCANTE

Giovane TikToker viareggina. Per lei cucinare è una dimostrazione d'amore, un passione ereditata dall'amata nonna. Si definisce "quella della croccantella", la sua ricetta più famosa.

Per prima cosa sbuccia le patate e tagliale con una mandolina per ottenere delle fettine molto sottili. Quindi monda le cipolle e taglia anche queste a rondelle molto sottili. Unisci le patate e le cipolle in una ciotola e passa all'impasto.
Versa la farina e l'acqua in una ciotola e mescola con una frusta a mano fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, poi aggiungi 2 cucchiaini rasi di sale e il pepe e mescola ancora. Infine unisci le patate e le cipolle. Mescola bene per incorporarle in modo omogeneo. Ungi uno stampo del diametro di 30 cm e spolverizzalo prima con farina 00 e poi con farina di mais.
Stendi l'impasto nello stampo infarinato e livellalo con il dorso di un cucchiaio, poi spolverizza la superficie con abbondante farina di mais. In ultimo condisci con un giro d'olio d'oliva e una macinata di pepe.
Cuoci in forno statico preriscaldato a 200° per circa 50 minuti, quindi prosegui la cottura per altri 10 -1 5 minuti in modalità ventilata passando a 220°. Quando la superficie sarà ben dorata, sforna e servi la tua croccantella di patate e cipolle.

Attenzione alla cottura

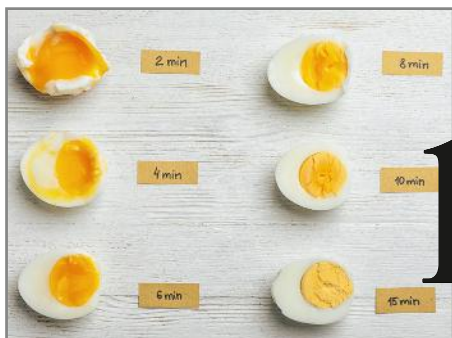
Monitora costantemente la cottura della croccantella di patate e cipolle: se ti accorgi che l'interno è ancora troppo morbido, abbassa la temperatura e prolungane la cottura ancora per qualche altro minuto. La croccantella si può conservare in frigorifero per un massimo 2 giorni.

uova

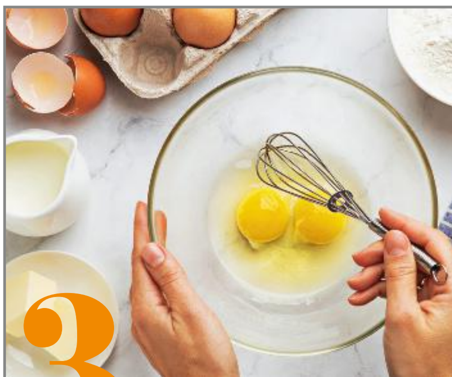
Un'idea al giorno

Facili da cucinare, nutrienti ed economiche sono un alimento completo che non stanca mai e nutre in modo sano. Ideale per tante cotture diverse dall'antipasto al dolce

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI**
RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** E **MADALINA POMETESCU**
FOTO DI **TOMÁS ROJAS, ANGELO LEONARDO** E **FRANCESCA ARIATTA**
STYLIST **ROBERTA MONTALTO**







IN ITALIA CONSUMIAMO MEDIAMENTE 215 UOVA ALL'ANNO A TESTA

1
I TEMPI CAMBIANO
Per cuocere le uova lasciale a temperatura ambiente e immergile in acqua bollente. Se le vuoi alla cocque, con albume morbido e tuorlo liquido, cuoci 2-3 minuti; per quelle barzotte 4-6 e 8-10 minuti per le uova sode.

2
PASTA FRESCA
La ricetta base della pasta all'uovo fatta in casa prevede farina tipo 00 e uova, niente altro. Per impastare 400 g di farina servono 4 uova.

3
IN PASTICCERIA
Le proteine delle uova sono indispensabili per incorporare aria e far lievitare bene gli impasti, mentre i tuorli rendono più friabile la pasta frolla, legano e danno gusto e morbidezza alle creme.

OCCHIO ALLA ETICHETTA

Ricche di proteine nobili, sali minerali e vitamine le uova sono centrali nella nostra alimentazione, ecco perché vanno scelte con cura. Studi recenti confermano che quelle che provengono da allevamenti biologici e all'aperto apportano una quantità superiore di nutrienti, perché le galline sono ben nutrite e libere di muoversi all'aria aperta. Nella Comunità Europea ogni uovo in vendita riporta un codice identificativo che indica la filiera di produzione. La cosa più importante da verificare per fare una scelta salutare e consapevole è la sigla che indica le modalità di allevamento: **zero per uova da agricoltura biologica**, dove le galline consumano mangimi biologici e vivono libere; **1 per quelle da allevamento all'aperto**, dove sono libere di razzolare all'esterno solo per qualche ora al giorno e depongono le uova sul terreno o nei nidi; **2 per gli allevamenti a terra**, dove sono rinchiuse in un capannone all'interno del quale possono muoversi liberamente; il **numero 3 indica uova prodotte da galline costrette in gabbia**, che non vedono mai la luce naturale e depongono le uova nella macchina raccoglitrice.

Un alimento completo

Le uova contengono proteine animali di alta qualità, utili per rinforzare la massa magra. Hanno una buona quantità di ferro, calcio fosforo e vitamine, in particolare la vitamina D e la K2, utili per la salute delle ossa, e quelle del gruppo B, tra cui la B12 che ha un ruolo centrale nel metabolismo di carboidrati, grassi e proteine. Apportano anche colesterolo ma le lecitine del tuorlo favoriscono l'attività del colesterolo "buono".

meno cinque GRADI

Per evitare il rischio di salmonella, le uova vanno conservate in frigorifero a meno di 5 gradi, infatti a temperatura ambiente la salmonella può moltiplicarsi in modo esponenziale.



1

All'occhio con verdure

Preparazione **10 minuti**
Cottura **7 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 uova fresche - 200 g -di peperoni dolci - 150 g di zucchine - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava i peperoni, le zucchine e puliscili, eliminando le punte dalle zucchina, il picciolo e i semi interni dei peperoni. Tagliali a cubetti, in modo da ottenere dei piccoli coriandoli. Scottali per 2 minuti in acqua bollente salata. **Cuoci le uova in una padella** antiaderente ben calda e unta di olio per circa 5 minuti e comunque fino a quando l'albume sarà diventato bianco e il tuorlo coperto da una patina lucida. **Distribuiscile nei piatti** e servile subito ben calde con un pizzico di pepe e contornate dai coriandoli di verdure conditi con un filo d'olio.



2

Strapazzate con dischi di emmentaler

Per prima cosa prepara i dischi ricavandoli da 12 fette di emmentaler con l'aiuto di un coppapasta tondo dal diametro di 7-8 cm oppure utilizzando un bicchiere. Sguscia 8 uova in un contenitore e sbattile con una forchetta o una piccola frusta; se vuoi renderle più cremose aggiungi un poco di panna. Regola sale, pepe, e cuocile "strapazzandole" rapidamente con una forchetta in una padella antiaderente ben calda. Appena cominciano a rapprendersi, spegni il fuoco: il calore della padella sarà sufficiente per portarle a cottura e resteranno morbide. Per servire, forma delle torrette nei piatti alternando una cucchiaiata di uova strapazzate ai dischi di emmentaler.

3

Finta cotoletta alla milanese

In un padellino con un giro d'olio cuoci 4 piccole frittate dello spessore di circa 1 centimetro utilizzando 2 uova per ciascuna. Insaporisci con sale, pepe e lasciale raffreddare. Poi passale prima in 2 uova sbattute e poi nel pangrattato, come se stessi impanando una milanese. In una padella a parte, scalda 200 g di burro chiarificato con un rametto di salvia e cuoci le finte cotolette avendo cura di rigirarle per farle dorare dai due lati. Lasciale scolare su carta assorbente da cucina. Pela 500 g di patate, tagliale a spicchi e cuocile in forno con un giro d'olio e, se ti piace, uno spicchio d'aglio. Taglia a cubetti 200 g di pomodorini e condiscili con olio, succo di limone e sale. Servi le finte cotolette con le patate al forno e i pomodorini.







4

"Passatelloni" verdi al burro con mandorle tostate e grana

Per l'impasto dei "passatelloni" unisci in un recipiente 250 g di pangrattato, 100 g di spinaci frullati, 250 g di grana grattugiato, 20 g di farina e 4 uova, lavora energicamente con le mani fino a ottenere un impasto consistente; se dovesse risultare liquido, asciugalo con un pizzico di farina.
Dividi l'impasto a filoncini, tagliali a tocchi e poi lavorali con i palmi delle mani per ottenere dei passatelli spessi e lunghi. Cuocili in acqua leggermente salata a bollore delicato per evitare che si rompano e scolali quando vengono a galla. Condiscili con 50 g di burro fuso e un rametto di salvia. Servili con 30 g di mandole sgusciate, tostate in padella e salate, e scagliette di grana.



5

In camicia su crostone di pane integrale e crema di piselli

Cuoci 200 g di piselli per 4 minuti in acqua salata, scolali e raffreddali in acqua e ghiaccio perché non perdano colore. Poi frullali col mixer versando poca acqua di cottura e un filo d'olio extravergine per ottenere una crema liscia.
Regola sale e pepe. A parte, prepara 4 uova in camicia. Porta a ebollizione un pentolino d'acqua con 1 cucchiaio di aceto. Intanto apri le uova, una alla volta in un piattino. Quando l'acqua bolle, forma un mulinello mescolando con un cucchiaio e lasciane scivolare uno al centro. Cuoci 3-4 minuti fino a quando il tuorlo sarà appena rappreso, ripeti con le altre 3 uova. Tosta 8 fette di pane integrale, farciscile con la crema di piselli e termina con un uovo in camicia. Servi subito.





6

Gratinate con avocado

Sciacqua 2 avocado grandi senza pelarli, tagliali a metà ed elimina il nocciolo. Condisci la parte interna con succo di limone e sale. Adagiali in una piccola teglia in modo che non possano muoversi durante la cottura e infornali a 180° per circa 12 minuti. Sfornali, sguscia 1 uovo in ciascun mezzo avocado, insaporisci con foglie di maggiorana tritata, sale e pepe nero, poi passali sotto il gril del forno ancora per 3 minuti.

7

Scotch eggs vegetariane

Rassoda 4 uova in acqua bollente per 5 minuti, raffreddale e sgusciale. Passale nella farina e tieni da parte. Frulla 200 g di olive nere denocciolate con poco olio. Stendi su un piano 4 quadrati di pellicola, spalmali con le olive frullate e adagia un uovo al centro di ognuno. Aiutandoti con la pellicola, fai in modo di ricoprire tutte le uova con il paté di olive e raffreddale in frigorifero. Elimina la pellicola dalle uova, passale in un uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Raffreddale ancora in frigo e ripeti l'operazione, friggi le uova per 4-5 minuti in olio di semi bollente.

8

Stracciatella alla romana

Unisci in una ciotola 4 uova, 4 cucchiai di formaggio grattugiato, noce moscata, prezzemolo tritato e un pizzico di sale, quindi sbatti il composto con una forchetta. Porta a ebollizione 1, 5 litri di brodo di carne e versa il composto nel brodo emulsionando con una frusta. Lascia cuocere qualche minuto, giusto il tempo che le uova si rapprendano. Servi subito la stracciatella bollente.



9

Sformatini di tagliatelle con edamame e pancetta

Prepara una besciamella leggera portando a ebollizione 400 ml di latte. Sciogli 30 g di burro in un tegamino, aggiungi 30 g di farina mescolando con una piccola frusta.Uniscii il latte bollente e versalo senza smettere di miscelare, cuoci la besciamella a fiamma dolcissima per 2-3 minuti, fino a quando sarà moderatamente densa. Insaporisci con sale, pepe e noce moscata. In una padellina fai rosolare 80 g di pancetta a cubetti con le foglie di un rametto di salvia e scola il grasso in eccesso. Scotta 100 g di edamame per 23 minuti in acqua bollente salata. Cuoci 300 g di tagliatelle all'uovo, condiscile con la besciamella, la pancetta, l'edamame e trasferiscile in stampi di ceramica da forno monoporzione. Spolverizza con formaggio grattugiato e cuoci in forno a 190° per 15 minuti, fino a doratura.



10

Risotto alla carbonara

Prepara un brodo vegetale cuocendo in acqua bollente salata sedano, carota e cipolla per almeno 30 minuti. A parte fai rassodare 4 uova per 8 minuti. Recupera i tuorli e tieni da parte. Versa in un padellino 70 g di pancetta o di guanciale a cubetti e lasciali rosolare, poi scola il grasso in eccesso. In una casseruola tosta 350 g di riso vialone nano, quando i chicchi sono trasparenti, porta a cottura aggiungendo il brodo caldo un mestolo alla volta. Dopo 18 minuti, manteca con burro e parmigiano e infine aggiungi i cubetti di pancetta, i tuorli sbriciolati il pecorino romano grattugiato e abbondante pepe nero.

11

In camicia su cavolfiore al curry

Lava 1 cavolfiore taglialo a pezzetti e saltalo in padella con un giro d'olio extravergine e 3 cucchiai di acqua, sala, copri e cuoci 10 minuti. Unisci 2 cucchiaini di curry e cuoci 2 minuti a fuoco vivo. Scalda un tegame d'acqua con 1 cucchiaio di aceto, prima del bollore, forma un vortice nell'acqua mescolando con un cucchiaio e lascia scivolare 1 uovo al centro. Cuoci 3 minuti e, quando il tuorlo è avvolto nell'albume, scolalo. Ripeti con altre 3 uova. In un padellino, scalda 50 ml di panna poi unisci 150 g di gorgonzola a pezzetti, spegni e mescola. Servi il cavolfiore con un uovo in camicia e un cucchiaio di salsa al formaggio.

12

Di quaglia con riso integrale

Lava 300 g di broccoli, dividili in cimette, pela i gambi e tagliali a dadini. Cuoci 8 uova di quaglia per circa 3 minuti e lasciale raffreddare. Porta a ebollizione 1 l di brodo vegetale, poi aggiungi i broccoli e 320 g di riso integrale paraboiled. Prosegui la cottura per 10 minuti a fiamma bassa con il coperchio, spegni e lascia gonfiare il riso, finché il brodo sarà assorbito completamente.
Per servire, distribuisci il riso nei piatti, guarnisci con le uova di quaglia sgusciate e tagliate a metà. Infine, insaporisci spolverizzando con 50 g di pecorino grattugiato.



13

Roast beef mimosa

Rassoda 4 uova nell'acqua bollente per circa 7 minuti, poi raffreddale in acqua fredda e recupera i tuorli. In una padella antiaderente ben calda scotta 2 fette da 200 g l'una di roast beef come se fosse una piccola tagliata. Togli dal fuoco e lascia riposare qualche minuto in modo che i liquidi si stabilizzino. Taglia le fette di roast beef a striscioline e disponile nei piatti. Aggiungi i tuorli frantumati, decora con le foglie di spinacini e condisci con un giro di olio crudo.



14

Pizza di albumi con pomodori

Con l'aiuto di una frusta sbatti 12 albumi con sale e pepe, poi trasferisci il composto in una padella antiaderente ben calda con un filo di olio e cuoci pochi minuti, fino a quando saranno rappresi e avranno formato una crosticina colorata sul bordo. Lava 150 g di pomodorini, tagliali a spicchi e condiscili con olio extravergine di oliva, sale e pepe. Taglia a pezzetti 2 mozzarelle. Infine, farcisci la base di albumi con la mozzarella a pezzetti, gli spicchi di pomodorini, foglie di basilico e condisci con un filo di olio a crudo.



15

Fagottini alle erbe e brie

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 ml di latte - 100 farina 00 - 3 uova - 30 g di olio di semi - 250 ml di panna fresca- 180 g di formaggio brie - 100 g di grana grattugiato - erbe aromatiche (timo, maggiorana, origano) - sale - pepe

Per le crepes versa nel bicchiere del mixer la farina, il latte, le uova e aziona il mixer, infine aggiungi l'olio di semi senza emulsionare, ma semplicemente mescolando con un cucchiaio. Cuoci le crepes versando un mestolino di composto alla volta in un padellino antiaderente ben caldo, facendolo ruotare con un movimento del polso per distribuire il composto. Man mano che sono pronte, mettile da parte, evitando di sovrapporle fin tanto che sono calde.
Taglia il brie a pezzetti, sistemali al centro delle crepes, aggiungi le erbe aromatiche sfogliate e chiudi a fagottino con lo spago da cucina.
Adagia i fagottini in una teglia, condisci con la panna, il grana grattugiato e un pizzico di sale. Cuoci in forno a 180° per 15 minuti, fino a quando saranno ben coloriti e servi.



16

Maltagliati con salsa di datterini basilico e capperi

Per la pasta all'uovo, setaccia 250 g di farina 00 con 50 g di farina di semola e disponile a fontana sul piano di lavoro, apri 3 uova al centro e sbattile con una forchetta amalgamando la farina intorno poca alla volta. Quando tutta la farina è stata assorbita, lavora l'impasto con le mani per almeno 5 minuti, fino a ottenere un impasto liscio. Forma una palla, coprila con la pellicola e fai riposare 20 minuti. Poi tira la sfoglia con il mattarello oppure con l'aiuto di una macchinetta per la pasta. Riduci la sfoglia a triangoli di forma irregolare (maltagliati appunto); se preferisci, compra la pasta secca per lasagne e spezzettala con le mani. Per la salsa, lava 250 g di pomodori datterini e tagliali a metà. In una casseruola con un filo di olio, fai rosolare 1 spicchio di aglio in camicia, quindi aggiungi i pomodori e lascia cuocere a fiamma vivace con il coperchio per 4-5 minuti, regola sale e pepe. Cuoci i maltagliati in acqua bollente salata e condiscili con la salsa di datterini, alla fine aggiungi 30 g di fiori di cappero, foglie di basilico fresco e un giro di olio.



17

Barzotto con filetto di rombo e pak choi

Cuoci 8 uova fresche in acqua bollente per 5 minuti e poi passale sotto l'acqua fredda, pelale e tieni a parte. In una padella con un filo di olio cuoci 4 filetti di rombo 3 minuti per ogni lato e, solo alla fine, aggiungi gli aghi di un rametto di rosmarino per dargli profumo. Taglia 4 pack choi a metà nel senso della lunghezza e scottali in acqua bollente salata per 7 minuti, circa in modo che rimangano "al dente". Distribuiscili nei piatti, aggiungi un filetto di pesce e 2 uova barzotte tagliate a metà per ogni porzione e condisci con un giro d'olio extravergine.



18

Alla coque sulla tartare di manzo

Per la tartare, trita finemente a coltello 600 g di polpa di manzo in modo da ottenere dei pezzettini molto piccoli; se preferisci, acquista la carne già tagliata. Condiscila con sale, pepe e olio extravergine; se ti piace, puoi aggiungere 2 cucchiai di senape, qualche filetto di acciuga e succo di limone. Poi forma 4 dischi di carne aiutandoti con un coppapasta. Cuoci le uova in acqua bollente per 3 minuti: per ottenere che il tuorlo resti più morbido dell'albume, tuffa le uova nell'acqua bollente appena tolte dal frigorifero. Decora ogni tartare con un uovo e servi.





19

Frittatina arrotolata con culatello

Prepara la frittata sbattendo 8 uova in un piatto, aggiungi 50 g di grana grattugiato, sale, pepe e cuocila in una padella antiaderente ben calda, facendo ruotare il tegame come si fa per preparare le crepes, in questo modo otterrai una frittata molto sottile; per girarla, aiutati facendola scivolare in un piatto. Lasciala raffreddare, poi coprila con 150 g di culatello a fette e arrotola la frittata delicatamente, infine taglia il rotolo per formare le girelle. Servila sopra un letto di zucchine affettate a nastro con la mandolina oppure con un'insalatina fresca.



20

Quiche con asparagi e crema di Asiago

Per la frolla, lavora 150 g di burro con un cucchiaio, unisci 1 uovo intero, 1 tuorlo, 50 g di grana grattugiato e mescola per amalgamare. Versa 200 g di farina, 30 g di zucchero, 10 g di sale e lavora per ottenere un impasto liscio. Copri con la pellicola e lascia un'ora in frigo. Poi stendi la frolla in una sfoglia sottile e usala per foderare uno stampo rettangolare. Copri con carta forno, legumi secchi e inforna a 200° per 15 minuti; elimina carta, legumi e cuoci ancora per 4-5 minuti per colorare. Fai intiepidire. Sciacqua 300 g di asparagina, elimina la parte bassa fibrosa e scotta l'asparagina in acqua bollente salata per 2-3 minuti. Per la crema, frulla 250 ml di panna, 3 uova e 50 g di Asiago Dop passato con la grattugia a fori grandi. Disponi metà dell'asparagina nella base di frolla e copri con la crema, poi decora la superficie con l'asparagina rimasta e basilico. Cuoci in forno a 170° per 15-18 minuti. Lascia intiepidire e servi.



Il marchio della qualità

Prodotto nelle province di Vicenza, Trento, parte di Padova e Treviso. L'Asiago Dop è garantito dal codice identificativo riportato su ogni forma che racconta la sua storia.

21

Insalata di fave e patate

Lessa 3 patate, pelale e tagliale a cubetti. Sgrana 1,5 kg di fave, scottale in acqua bollente 3 min, elimina la pellicina e versale in una ciotola. Lava 400 g di pomodorini, taglia a spicchi e metti nella ciotola. Versa 4 uova in un pentolino d'acqua fredda, porta a bollore e cuoci 10 min. Sguscia e taglia a spicchi. Affetta 400 g di pecorino, uniscilo nella ciotola. Condisci con sale, pepe, succo di limone e olio, aggiungi le uova e l'erba cipollina.

22

Croccanti farcite di ricotta

Rassoda 4 uova in acqua bollente per 8 min e pelale. Tagliale a metà nel senso della lunghezza e ricava i tuorli, senza rompere gli albumi. Trita 1 ciuffo di prezzemolo. Unisci in una terrina 250 g di ricotta, i tuorli cotti, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Usa il composto per farcire gli albumi e chiudi unendoli due a due. Sbatti 2 uova, immergi quelle ripiene e poi passale nel pangrattato. Friggi per pochi minuti in olio di semi bollente.

23

In purgatorio con la salsa

In una padella capiente con un giro d'olio fai colorire 1 spicchio d'aglio, poi versa 400 g di passata di pomodoro e cuoci 10 minuti. Elimina l'aglio e con un cucchiaio ricava 4 cavità nella salsa. Sguscia 4 uova e versale delicatamente nelle conchette, facendo attenzione a non rompere i tuorli. Lascia cuocere a fiamma dolce fino a quando gli albumi si sono rappresi. Togli dal fuoco, insaporisci con basilico fresco e servi.



24

Flan à la parisienne

Per la base: versa 220 g di farina sul piano di lavoro, aggiungi 2 pizzichi di sale, 110 g di burro morbido a pezzetti e lavora l'impasto per qualche minuto, poi unisci 4-5 cucchiai di latte e impasta ancora rapidamente. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e raffredda 30 minuti in frigorifero. Stendi la pasta su un piano infarinato e ricava un disco di circa 26 cm di diametro. Adagialo in uno stampo foderato con carta forno bagnata e strizzata, facendo in modo che abbia un bordo rialzato di circa 4 cm. Punzecchia la pasta con una forchetta, disponi sopra la carta forno e copri con legumi secchi. Cuoci in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti. Togli dal forno e lascia raffreddare. Per la crema, porta a ebollizione 500 ml di latte con 20 g di burro e i semi di mezzo baccello di vaniglia. Poi spegni il fuoco e fai intiepidire. Lavora 3 uova con 80 g di zucchero fino a renderle chiare e spumose, incorpora 80 g di farina e unisci 500 ml di latte. Versa la crema nel guscio di pasta e cuoci in forno già caldo a 180° per 35-40 minuti, finché il composto sarà rassodato e la superficie risulterà dorata. Togli il flan dal forno, lascialo riposare per qualche minuto, poi raffreddalo in frigorifero per almeno 4 ore. Servilo a temperatura ambiente.

25

Bavaresi bicolori ai frutti rossi

Per le basi delle bavaresi, sbriciola al mixer 300 g di biscotti secchi, poi incorpora 140 g di burro morbido e suddividili il composto in 6 stampini foderati con una pellicola che fuoriesce. Copri e metti in frigorifero. Scalda 20 ml di latte e scioglici a fiamma bassa 20 g di gelatina. Unisci 150 g di fragole e lamponi frullati con poco succo di limone e 1 cucchiaio di zucchero a velo. Monta leggermente 250 ml di panna fresca e incorporala al composto poco per volta, mescolando dal basso verso l'alto. Versa la crema negli stampini, copri e fai rassodare in freezer per circa 1 ora. Intanto, ripeti la preparazione della crema di fragole e lamponi con 150 g di mirtilli. Aggiungila sopra le bavaresi raffreddate, coprile e mettile ancora in freezer per 1 ora, poi trasferiscile in frigorifero per almeno 4 ore. Per servire, sfila i dolcetti dagli stampi aiutandoti con la pellicola e decora con un ciuffo di panna montata e frutti rossi,



26

Torta al latte caldo

Monta 3 uova a temperatura ambiente con 160 g di zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. In un pentolino scalda 130 ml di latte con 60 g di burro, senza portarlo a ebollizione. Aggiungi 170 g di farina setacciata con una bustina di lievito per dolci al composto di uova e zucchero. Versa il latte caldo a filo nell'impasto e amalgama con una spatola. Passa una tortiera da 22 cm con burro e farina, oppure ricoprila con carta forno, poi versaci l'impasto. Cuoci la torta in forno statico a 180° per 30 minuti. Prima di sfornare fai la prova dello stecchino: quando risulta asciutto, togli la torta dal forno e lascia intiepidire nello stampo. Poi sformala, spolverizza la superficie con abbondante zucchero a velo e servi.





Brimi Latte Fieno Bio.
100% Alto Adige.



Dall'agricoltura biologica controllata, dalla semplicità delle lavorazioni, dalla cura rispettosa nascono le mozzarelle e la ricotta Brimi Latte Fieno Bio. Gusto autentico e inconfondibile, 100% latte Alto Adige. La nuova grafica ricorda il verde e la freschezza dei pascoli di montagna.

www.brimi.it

esserrecom.it



27

Lemon pie con meringhette

Fai scongelare a temperatura ambiente un panetto da 250 g di pasta frolla al burro. Disponilo tra 2 fogli di carta forno e stendilo con un matterello per ottenere una frolla spessa 7-8 mm. Usala per rivestire 4 stampi monoporzione, bucherella il fondo con una forchetta, copri con carta forno e aggiungi un po' di legumi secchi. Cuoci in forno a 180° per circa 15 minuti, 2 minuti prima della fine della cottura elimina carta e legumi. Lascia raffreddare e togli dagli stampi. Per la crema al limone: lavora 5 uova con 280 g di zucchero senza montarle, versale in un pentolino con 180 ml di succo di limone e scalda fino a 83° (controlla con un termometro da cucina). Aggiungi 2 fogli di gelatina già ammorbidita in acqua fredda e strizzata e poi amalgama con una spatola per scioglierla. Unisci 250 g di burro a pezzetti, mescola e distribuisci la crema nei gusci di frolla ormai freddi. Fai rassodare in frigorifero per un'ora. Per le meringhette: versa in una ciotola 3 albumi, 2 gocce di succo di limone e montali con lo sbattitore elettrico, aggiungendo poco per volta 200 g di zucchero a velo. Trasferisci la meringa in una tasca da pasticciere, decora le tortine e fai colorire le meringhette con l'aiuto di un cannello da cucina. Finisci con un fiore edule, come la primula.

28

New York cheesecake con frutti rossi

Per la base: sciogli 110 g di burro e riduci in polvere 240 g di biscotti secchi, metti tutto in una ciotola e mescola per amalgamare. Fodera uno stampo a cerniera da 22 cm con carta forno, versa metà del composto di biscotti, compatta con un cucchiaio e usa il composto rimasto per rivestire il bordo dello stampo. Raffredda in frigo 30 minuti. Per la crema: versa un uovo intero e un tuorlo in una ciotola, aggiungi 65 g di zucchero e monta con una frusta. Unisci i semi di mezzo baccello di vaniglia e 500 g di formaggio cremoso, versandolo poco per volta, mescola con una frusta. Poi unisci il succo di mezzo limone, 25 g di amido di mais, 100 ml di panna e mescola ancora. Versa il composto nella base di biscotti, livella la superficie e cuoci in forno a 160° per 60 minuti. Poi alza la temperatura a 170° e prosegui per altri 20 minuti. Lascia raffreddare la cheesecake nel forno spento. Quando è fredda toglila dallo stampo e copri la superficie con uno strato abbondante di marmellata di frutti rossi. Decora il dolce con le fragole tagliate a metà, i lamponi e i grappolini di ribes rosso. Spennella tutto con 2 cucchiai di gelatina per dolci sciolta in poca acqua tiepida e rimetti in frigorifero per 2 ore.



29

Zabaione al Passito

Monta 4 tuorli e 80 g di zucchero con l'aiuto delle fruste. Per la cottura a bagnomaria, metti sul fuoco una pentola con poca acqua sul fondo e adagia un pentolino all'interno. Versa i tuorli montati nel pentolino, aggiungi 3 bicchierini di vino Passito e lavora con le fruste per ottenere una crema bianca e spumosa, facendo attenzione che durante la cottura l'acqua non arrivi a ebollizione. Servi lo zabaione in 4 coppette trasparenti alternando uno strato di fragole a fettine e uno di crema fino a riempire le coppette.

30

Crema catalana

Versa in un tegame 300 ml di latte, 200 ml di panna, 1 bastoncino di cannella e porta a ebollizione. Togli dal fuoco ed elimina la cannella. Mescola 6 tuorli con 70 g di zucchero e versaci il composto di latte e panna mescolando. Lascia riposare 20 minuti. Elimina la schiuma in superficie e distribuisci il composto in 4 ciotoline. Sistemale in una teglia con acqua bollente fino a metà altezza delle ciotole e inforna a 120°C per 40 minuti. Fai raffreddare e poi spolverizza la crema con poco zucchero di canna e fai dorare con il cannello per dolci o sotto il grill.

TU QUALE **scegli?**

Marisa e Rossella si cimentano con due ricette a base di **agnello**, perfette per il pranzo pasquale. La prima fatta come tradizione comanda, l'altra più innovativa e veloce da preparare

Pancetta ripiena al sugo

- Preparazione **30 minuti**
- Cottura **120 minuti**
- Dosi per **4 persone**
- **15 euro**

LOW BUDGET

700 g di pancetta di agnello - 2 uova - 50 g di salame tipo Napoli - 100 g di scamorza - 2 cucchiai di formaggio grattugiato (pecorino oppure grana) - 1 ciuffo di prezzemolo - 100 g di salsiccia fresca di maiale - 100 g di patate lessate (facoltative) - 100 g di mollica di pane raffermo - 100 g di prosciutto cotto - sale - pepe. Per il sugo: 1 l di passata di pomodoro - 3 cucchiai d'olio - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1/2 cipolla - 1 spicchio d'aglio -sale - pepe

Prepara la tasca d'agnello: con un coltello pratica un taglio nella pancetta per ottenere una tasca oppure aprila a libro e con un batticarne appiattiscila un po'. Puoi anche fartela preparare dal macellaio. Condiscila con sale, pepe e massaggia la carne per insaporirla.
Per il ripieno: in un mixer trita grossolanamente il pane raffermo. In una ciotola rompi le uova, regola di sale e pepe, unisci il prezzemolo tritato, il formaggio grattugiato, la mollica di pane, la salsiccia spellata e sbriciolata, i salumi e la scamorza tagliata a piccoli cubetti. Amalgama bene il tutto per ottenere un composto morbido.
Farcisci la tasca con il ripieno preparato e chiudila con degli stecchini oppure con lo spago. Se hai aperto la tasca di agnello a libro, distribuisci uniformemente il ripieno, chiudila e inseriscila nella rete elastica per arrosti.
Per il sugo, in una casseruola capiente versa l'olio, fai imbiondire leggermente la cipolla affettata sottile con lo spicchio di aglio. Aggiungi la tasca di agnello e falla ben rosolare uniformemente da ambo i lati. Sfuma con il vino bianco e, quando sarà evaporato, unisci la passata di pomodoro. Togli l'aglio. Regola di sale e fai cuocere con coperchio leggermente sollevato per circa 2 ore a fuoco lento. La tasca di agnello, a fine cottura, dovrà risultare morbida e il sugo corposo. Affetta la tasca con un coltello ben affilato. Servi subito con abbondante sugo per una deliziosa scarpetta.

IL DIARIO DI BORDO DELLA MIA CUCINA


Marisa Malomo

Oltre a coltivare agrumi, ho una grande passione per la cucina. Vivo in Puglia, amo le ricette della tradizione, sono attenta alla stagionalità dei prodotti e alla qualità delle materie prime. Il blog "Il Mio Saper Fare" è nato con l'intenzione di farne un ricettario per le mie figlie e per avere una sorta di diario di bordo della mia cucina. È diventato anche un gratificante lavoro. Il segreto? Pubblico sul mio blog quello che porto sulla mia tavola!

UNA SICILIANA A MILANO



Siciliana di nascita, lombarda di adozione, mamma e moglie che fa due lavori ed è sempre di corsa. Per rendere vincenti i miei piatti punto sul gusto, ma sempre con un occhio attento alla presentazione. Non mancano le influenze della tradizione della terra natìa, ma adattati ai ritmi di chi lavora. Per questo le mie ricette sono realizzabili in mezz'ora al massimo e con ingredienti semplici alla portata di chiunque.

Costolette al pistacchio con crema di burrata

SPECIAL BUDGET

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**
€€€ **40 euro**

4 costolette di agnello - 60 g di granella di pistacchi - 2 albumi (70 g) - 40 g di pangrattato - 100 g di pomodorini secchi - noce moscata - olio extravergine d'oliva - olio al tartufo - burro - scorza di limone non trattato - rosmarino - pepe - sale
Per la crema di burrata: 250 g di burrata di bufala - 50 g di latte - pepe

Per la crema: metti la burrata e il latte in una ciotola e frulla con un frullatore a immersione ottenendo una crema non troppo densa. Aggiungi un pizzico di pepe e mescola.
Massaggia le costolette con olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale e lasciale riposare qualche minuto. A parte, mescola la granella di pistacchi con il pangrattato, un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Prendi le costolette e passale, una alla volta, nell'albume, poi nella panatura con granella di pistacchi.
Fai una leggera pressione in modo che si attacchi per bene. Scalda una padella con olio e burro, quando saranno caldi poggia le costolette e lasciale dorare una decina di minuti per lato con qualche rametto di rosmarino e un pizzico di sale. Quando saranno ben dorate e cotte, poggiale su carta assorbente da cucina.
Metti la crema di burrata sul fondo del piatto o lungo il bordo, impiatta le costolette e completa con zeste di limone, qualche pomodorino secco sulla crema di burrata, una spolverata di pepe, aghetti di rosmarino e una spruzzata di olio al tartufo e servi.



teneri NIDI ripieni

TRE MODI DIVERSI PER SALUTARE LA BELLA STAGIONE: MORBIDI CESTINI CON UOVA COLORATE O PETALI DI PASTA FILLO CON SCAROLA E BURRATA O ANCORA I CLASSICI NIDI DI RONDINE ROMAGNOLI CON TAGLIATELLE AL RAGÙ

FOTO DI **TOMÁS ROJAS** STYLIST **ROBERTA MONTALTO** E **DARIA SEMINA**

1 Patate con uova di quaglia colorate

“I coloranti naturali sono facili da preparare e super divertenti: coinvolgete i più piccoli in questo gioco di magia, saranno orgogliosissimi di vedere le loro creazioni sulla tavola di Pasqua!”

la ricetta vegetariana di **Aurora**





2

Pasta fillo con scarola, acciughe e burrata

“Finger food ideali per uno sfizioso antipasto o un aperitivo, che ricordano un po' la classica pizza di scarola napoletana... in formato mignon!”

la ricetta veloce di **Manuel**

3

Tagliatelle al ragù con provola al forno

“Quale modo migliore di festeggiare l'arrivo della primavera del preparare i nidi di rondine, romantici nella forma ma... ricchi di sostanza!

la ricetta di tradizione di **Giovanni**



Gira pagina e trovi le ricette complete



1 la ricetta di Aurora

Patate con uova di quaglia colorate

Per 4 persone
12 uova di quaglia - 4-5 foglie di cavolo rosso - succo di limone - Per le patate duchesse: 1 kg di patate - 60 g di burro fuso - 3 tuorli - sale noce moscata - 60 g di grana padano Per farcire: misticanza o altra insalatina - olio evo - maionese - sale - pepe

Per le uova lessa le foglie di cavolo rosso in acqua non salata. Dividi l'acqua ottenuta in 2 contenitori e in uno aggiungi del succo di limone. Mescola fino a ottenere un color fucsia e lascia raffreddare. Intanto disponi le uova di quaglia in un pentolino, ricopri d'acqua e metti sul fuoco. Calcola 3-4minuti dall'ebollizione, poi raffreddale e sgusciale. Immergi 6 uova nell'acqua blu e le altre 6 nell'acqua viola e lasciale in infusione per almeno 3 ore.
Lessa le patate per 35 minuti, pelale e passale allo schiacciapatate. Unisci tuorli e burro fuso, formaggio, noce moscata grattugiata, sale e pepe e amalgama fino a ottenere un composto liscio. Trasferiscilo in una sac-à-poche con bocchetta a stella e forma sulla placca foderata con carta da forno 4 cerchi di 10 cm di diametro, ripassandoli 2 volte e creando un fondo. Cuoci per 20-25 minuti in forno preriscaldato a 200° finché saranno dorati. Farciscili con insalatina e uova di quaglia colorate, intere o tagliate a metà. Condisci con olio, sale, pepe e accompagna con la maionese.



2 la ricetta di Manuel

Pasta fillo con scarola, acciughe e burrata

Per 4 persone
1 confezione di pasta fillo - 1 scarola 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino fresco - 8 filetti di acciughe sott'olio - 2 burrate - olio extravergine di oliva - burro - sale

Pulisci la scarola e lavala bene. Tagliala a falde e falla saltare in padella dove avrai rosolato in olio d'oliva extravergine lo spicchio d'aglio e il peperoncino. Tieni la fiamma medio alta, sala la scarola e falla cuocere per una decina di minuti Regola di sale ed elimina l'aglio.
Srotola delicatamente la pasta fillo, tagliala a quadrati da 15x15 cm e sovrapponili 3 a 3, spennellandoli con il burro fuso, e disponendoli sfalsati così da formare quasi i petali di un fiore. Quindi mettili in uno stampo da muffin che avrai imburrato. Cuoci in forno preriscaldato in modalità statica a 180° per circa 15 minuti.
Tira fuori dal forno i pirottini e componi i nidi di pasta fillo inserendo al centro le foglie di scarola saltata, due filetti di acciughe per ogni nido, mezza burrata. Togli molto delicatamente dallo stampo e servi con un filo di olio d'oliva a crudo.



3 la ricetta di Giovanni

Tagliatelle al ragù con provola al forno

Per 4 persone
300 g di carne macinata di manzo - 250 g di tagliatelle all'uovo - 150 g di provola - 300 g di passata di pomodoro - 50 g di carote - 50 g di sedano - 50 g di cipolle dorate - 100 ml di vino rosso - 150 g di pancetta - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - parmigiano o grana - sale - pepe

Rosola pochi minuti in padella con l'olio, la pancetta tritata, unisci il trito di sedano, carota e cipolla e stufa per 5 minuti. Unisci la carne e quando sarà rosolata sfuma con il vino rosso. Quando l'alcol sarà evaporato versa la passata, un paio di mestoli di brodo, sale e pepe e lascia cuocere per almeno 1 ora a fuoco dolce; se vuoi puoi cuocere fino a 2-3 ore. Quando il ragù si sarà un po' ristretto cuoci le tagliatelle per 2-3 minuti in una pentola con acqua bollente e salata.
Scolale e condiscile con 2/3 del ragù, mescola e forma dei nidi in una pirofila. Allarga il foro al centro e versaci il ragù avanzato (se fosse troppo asciutto aggiungi un goccio d'acqua) e adagia la provola a dadini e una spolverata di formaggio grattugiato. Irrora con un filo d'olio e falli gratinare in forno già caldo a 200° per circa 15 minuti.

PATÉ E HUMMUS

Gustosi e Sfiziosi



Facili e veloci da applicare

Sono ideali per la preparazione creativa di crostini e tartine, ottimi per dare maggior sapore ai finger food, primi e secondi piatti.

Il gusto e il profumo rimandano ai luoghi autentici da cui derivano gli ingredienti e rendono i Paté e l'Hummus un prodotto unico, come se fossero preparati in casa.

Sono prodotti pronti da gustare, le confezioni in versione squeeze sono pratiche e dotate di apertura facilitata, con tappo salva freschezza.

Voglia creativa, scegli Madama Oliva !

Lasagna scomposta con Patè di Olive e Carciofi



Seguici sul nostro sito e sui social per rimanere informato sulle novità o per consultare le ricette.
www.madamaoliva.it





Madama Oliva

piccante

dolce

molto
piccante

piccantissimo

estremamente
piccante



PEPERONCINI
PER TUTTI I GUSTI

Blumen®

Tante varietà di sementi di peperoncini, dai dolci ai piccantissimi, vero appagamento per i palati esigenti.
Blumen propone solo prodotti di qualità per sperimentare nuovi sapori e abbinamenti e stupire in cucina.

www.blumen.it www.facebook.com/blumenitalia



veloce
CON GUSTO



Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Wraps di pollo marinato al curry

Disossa 800 g di **sovracosce di pollo** e poi lasciale marinare in una salsa con 150 g di **yogurt greco** insieme a sale, pepe, il succo di mezzo **limone** e **curry** per 30 minuti. Dopo di che scalda bene una griglia e cuoci il pollo a fiamma medio alta; calcola in tutto circa 20 minuti: 10 minuti da un lato e 10 dall'altro. Affetta fine fine 1 **cipolla rossa** e immergila in una ciotola con acqua e ghiaccio, in modo da renderla croccante e farle perdere il suo sapore intenso. Ricava la polpa di 1 **avocado** e condiscila con il succo di mezzo limone. In una ciotola, mescola 50 g di yogurt greco con olio evo e prezzemolo fresco tritato. Scalda 4 **tortillas**, farciscile con il pollo, la polpa di avocado, la salsa di yogurt e prezzemolo, quindi arrotola le tortillas. Decora con foglioline di prezzemolo e servi.

Fai il curry masala
Se vuoi preparare un curry, o meglio "masala", fatto in casa, ti consiglio di unire la curcuma, il cumino, il sale, il pepe nero e la paprika affumicata. Buon curry a tutti!

e in più...



"Per una versione vegetariana usa i funghi cardoncelli: passali prima nella semola e quindi friggili in abbondante olio di semi; saranno la parte croccante e sana del tuo wrap".

Pasqua CON CHI vuoi

Veloce da preparare e buono da gustare, ecco le idee giuste per un pranzo poco tradizionale e molto goloso. Da condividere in allegria

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **TOMÁS ROJAS** E **ANGELO LEONARDO**

Più veloce con i paccheri

I cannelloni di magro sono perfetti per la tavola di Pasqua, per prepararli più velocemente puoi usare quelli già pronti di pasta secca oppure dei paccheri. Cuocili al dente, raffreddali sotto acqua fredda per bloccare la cottura e farciscili con l'aiuto di una tasca da pasticcere o con un cucchiaio. Cuocili come indicato nella ricetta e servili con il pesto di fave.

Preparazione 10 min.

Cottura 2 min.

Fagottini di porro ripieni di formaggio

Per 4 persone

2 porri grandi -300 g di formaggio fresco spalmabile - 1 mazzetto di erba cipollina-1 limone non trattato, la scorza grattugiata - cannella in polvere - zucchero di canna - timo - sesamo nero - olio extravergine di oliva -sale - pepe

Pulisci i porri eliminando la base con un coltello, poi incidili in senso verticale senza affondare troppo il coltello, quindi sfoglialo per ottenere degli strati sufficientemente grandi per essere farciti, ricavando dei quadrati di circa 12x12 cm). **Versali in un tegame con acqua fredda** salata e cuocili per 2 minuti. Raffredda in una ciotola con acqua e ghiaccio. **Disponi il formaggio in una ciotola**, aggiungi sale, pepe, un filo d'olio, l'erba cipollina tagliata finemente e mescola per amalgamare. Farcisci i foglietti di porro con 1 cucchiaio di formaggio e richiudili piegando gli angoli verso il centro. Servi spolverizzando con foglei di timo e semi di sesamo nero.



Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

Cannelloni ricotta e menta su pesto di fave

Per 4 persone

150 g di farina - 400 ml di latte - 2 uova - 300 g di ricotta vaccina - 150 g di grana - 2 rametti di menta - 200 g di fave fresche sgusciate - 25 g di pinoli - olio extravergine di oliva - 30 g di burro - sale -pepe

Versa la farina, il latte e le uova inel recipiente del mixer a immersione, poi frulla senza formare grumi. Sciogli il burro su fiamma dolce o nel microonde e uniscilo al composto mescolando. Cuoci le crespelle in un padellino antiaderente ben caldo versando un mestolino di composto alla volta, circa 1 minuto per parte.
Per il ripieno unisci in una ciotola la ricotta ben scolata, metà del grana grattugiato e le foglei di menta tagliuzzate, mescola con cura per amalgamare tutti gli ingredienti. Quindi regola di sale e pepe.
Per il pesto, scotta le fave in acqua bollente salata, scolale e falle raffreddare. Poi elimina i baccelli e frullale con i pinoli, il grana rimasto e poca acqua e aggiungi l'olio a filo per ottenere un pesto liscio. Farcisci le crespelle e arrotolale per formare i cannelloni. Condiscili con burro e grana, poi cuoci in forno a 200° per 10 minuti. Distribuisci il pesto di fave nei piatti, adagia i cannelloni e decora con la menta.

Sandwich di patate

Per 4 persone
4 patate medie - 200 g di scamorza - 100 g di speck - 30 g di burro - sale - pepe - salvia

Lava le patate, pelale e tagliale a metà in senso orizzontale per ricavare una specie di panini. Cuocile in acqua bollente salata per almeno 10 minuti, in modo che restino molto al dente.
Adagiane metà in una teglia ricoperta con carta forno e farciscili con la scamorza tagliata a cubetti o a striscioline, lo speck a fette intere e poi riposiziona le metà superiori rimaste. Sciogli il burro e spennella i sandwich.
Finisci la cottura in forno a 200° per circa 10 minuti fino a quando il formaggio sarà completamente fuso e le patate ben dorate. Se ti piace, servi con la salvia.



Dall'Alto Adige

Prodotto con poco sale, poco fumo e tanta aria di montagna lo Speck Alto Adige IGP ha un gusto delicato che si sposa bene con tante ricette diverse.

Tante varianti

Un secondo facilissimo e goloso che puoi divertirti a variare semplicemente cambiando la farcitura: puoi usare ad esempio provolone e prosciutto cotto oppure sperimentare una versione vegetariana con ricotta e verdure grigliate in precedenza.

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.



"Le friselle, o frise, sono una specialità pugliese, tipicamente salentina. Si trovano di varie dimensioni e con diversi tipi di farine".



8 delizie con la MOZZARELLA

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **M. RONCONI** E **F. PARRAVICINI**
FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

Preparazione 10 min.

Cottura 10 min.

Insalata di zucchine e spinacino su friselle

Per 4 persone

200 g di zucchine - 100 g di di spinacini puliti - 400 g di mozzarella - 8 friselle - paprika dolce - olio extravergine di oliva -sale - pepe

Lava le zucchine, asciugale bene poi, con un pelapatate, ricava tante striscioline come tagliatelle. Saltale velocemente in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio, finché saranno ben arrostite e dorate, poi regola di sale e pepe.
Disponi le foglie di spinacini sulla frisella che avrai prima condito con un pizzico di sale e un filo di olio d'oliva extravergine.
Aggiungi le zucchine arrosto e infine la mozzarella tagliata a cubettoni. Finisci nuovamente con un filo di olio crudo e spolverizza con paprika dolce.

Mozzarella in carrozza

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 8 minuti

12 fette di pancarrè - 250 g di mozzarella di bufala - 5 uova - farina - pangrattato - olio di arachidi per friggere - sale

Taglia la mozzarella a fette dello spessore di 1 cm circa e tampona le fette con della carta da cucina per eliminare il liquido in eccesso.
Rifila le fette di pancarrè eliminando la crosta con un coltello. Distribuisci la mozzarella sulle fette di pane, lasciando un po' di spazio intorno al bordo. Copri con le fette di pane rimaste e taglia i sandwich a metà in senso diagonale, in modo da ottenrere dei triangoli, ed esercita una pressione col palmo della mano per compattarle.
Procedi all'impanatura: passa le fette prima nella farina setacciata, facendo aderire bene anche ai bordi, poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Lascia riposare qualche minuto, quindi procedi alla seconda panatura, passandole prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Friggi le mozzarelle in olio a 170° finché il pane non diventa dorato. Trasferiscile su un vassoio foderato con carta assorbente per togliere l'olio in eccesso. Servile subito finché sono bollenti.



Ripiene di cous cous, zucchine fritte e pesto

Per 4 persone
4 mozzarelle fiordilatte - 200 g cous cous precotto - 200 g di zucchine - 40 g di pesto - olio di semi per friggere - sale - pepe

Prepara il cous cous con acqua o brodo vegetale, secondo le indicazioni della confezione. Copri e lascialo gonfiare.
Pulisci le zucchine, ricava la parte verde e tagliala a filetti. Quindi friggile a 160° in olio di semi fino a quando saranno diventate colorate e belle croccanti.
Versa del pesto nelle ciotoline, quindi taglia la calotta, delle mozzarelle. Con un coltellino e con un cucchiaio svuotale lasciando intatto 1 cm di bordo.Quindi farciscile con il cous cous e metti in cima le zucchine fritte; poi lasciaci cadere sopra qualche goccia di pesto.

"La mozzarella ripiena si può preparare anche con una farcitura di tonno, cipolline, crostini di pane saltato in padella, pomodorini".

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

consigli utili

piatto DEL MEDITERRANEO

Tradizionalmente il cous cous viene realizzato con semola di grano duro, ma oggi si prepara anche con cereali diversi. Nonostante l'origine sia legata al nord Africa, è un piatto tipico anche della Sicilia occidentale.

112 CALORIE PER ETTO

La cottura del cous cous comporta l'assorbimento di una grande quantità d'acqua, quindi conferisce un elevato senso di sazietà, ideale per chi è a dieta.

Rustico leccese con prosciutto cotto

Per 4 persone
1 confezione di pasta sfoglia pronta - 100 g di prosciutto cotto - 200 g di mozzarella - 60 g di passata di pomodoro - 1 uovo - grana grattugiato

Stendi la pasta sfoglia sul piano di lavoro e, con l'aiuto di un coppapasta tondo, ricava dei dischi di 6 centimetri di diametro. Disponi al centro di ognuno di loro una giusta quantità di prosciutto cotto, la mozzarella tagliata a pezzettini e un cucchiaino scarsa di salsa di pomodoro.
Chiudi con un altro disco di sfoglia e sigillali premendo sui bordi con i rebbi di una forchetta.
Spennellali con l'uovo sbattuto, spolverizzalo con il grana e cuocili in forno preriscaldato a 180° per 15-16 minuti. Servili rigorosamente caldi.

Preparazione 10 min.
Cottura 10 min.

IL TIPO giusto per gli sticks

È importante che tutta la superficie dei bastoncini di mozzarella (detti anche *mozzarella sticks*) sia ben ricoperta dalla panatura altrimenti potrebbero esserci spiacevoli fuoriuscite e il risultato finale non sarebbe altrettanto bello. Fondamentale anche il tipo di mozzarella utilizzato perché una tipologia con troppi liquidi all'interno non sarebbe adatta. Per questo consigliamo di scegliere la mozzarella da pizza, più compatta e perfetta per il tipo di ricetta.

"Ideali come antipasto e finger food, vanno serviti caldissimi, meglio se accompagnati da qualche salsina, anche piccante, in cui intingerli".

Bastoncini con salsa agrodolce

Per 4 persone
2 mozzarelle a filone per pizza - 2 uova - 150 g di pangrattato - olio di semi di girasole per friggere - erba cipollina - sale - pepe
Per la salsa: 400 g di salsa di pomodor- mezza cipolla grattugiata - 2 cucchiai di zucchero - 2 cucchiai di aceto di mele - 2 foglie di alloro

Per la salsina: versa la polpa di pomodoro in un robot da cucina e frulla fino a renderla omogenea. Versala in una casseruola di media grandezza con la cipolla, lo zucchero, l'aceto di mele e le foglie di alloro, porta a ebollizione a fuoco alto. Abbassa la fiamma e lascia sobbollire fino a ottenere un composto cremoso per circa 15 minuti. Filtra la salsa attraverso un colino.
Taglia la mozzarella in tanti rettangolini regolari di circa 8x3 cm. Passali nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Ripeti questa operazione due volte in modo che si formi un bello strato di panatura. Friggili rapidamente in olio ben caldo a 170°, fino a quando saranno tutti dorati uniformemente. Salali e servili ben caldi con la salsina e decora con erba cipollina.



Preparazione 20 min.
Cottura 25 min.



Preparazione 15 min.
Cottura 20 min.

"Il sapore del cipollotto rosso è più tenue rispetto a quello bianco, che ha un aroma più pungente e spesso un retrogusto dolciastro".

Sfoglia con pomodorini e cipollotto rosso

Per 4 persone
300 g di mozzarelle ciliegine - 250 g di pomodori datterini - 150 g di cipollotti rossi 1 confezione di pasta sfoglia pronta - 1 uovo 10 g di zucchero di canna - olio extravergine di oliva - origano fresco - sale - pepe

Stendi la pasta sfoglia su una teglia con carta da forno e ripiegando su loro stessi i bordi ottieni una base rettangolare. Spennellala con l'uovo sbattuto e cuoci la base in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti.
A parte taglia i cipollotti a spicchi e poi spadellali per pochi minuti in una padella con un filo d'olio e lo zucchero di canna che favorirà la caramellizzazione; aggiusta di sale
Taglia i pomodorini a metà e spadellali a parte con un filo d'olio; aggiungi sale e pepe. Disponi tutti gli ingredienti sulla base di sfoglia cotta e a piacere aggiungi qualche foglia di origano fresco.

Peperoncini verdi ripieni e fritti

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 8 minuti

16 peperoncini verdi - 250 g di mozzarella - 2 uova - 2 cucchiai di capperi tritati - pangrattato - farina - olio di semi di arachidi

Sciacqua e asciuga i peperoni: incidili sul lato lungo dalla base del picciolo sino quasi alla punta e aprili delicatamente.
Farcisci i peperoni con pezzetti di mozzarella e i capperi tritati. Chiudi delicatamente i peperoncini e prepara l'occorrente per la frittura. Sistema in contenitore le uova leggermente sbattute, in un altro il pane grattugiato e nell'ultimo la farina. Scalda in una padella abbondante olio di arachidi per la frittura. Procedi passando i peperoni prima nell'uovo, poi nella farina, poi ancora nell'uovo e per ultimo nel pane grattugiato.
Friggi sino a ottenere una panatura dorata e croccante avendo cura di tenere la fiamma moderata e girandoli con molta delicatezza. Tirali fuori usando la paletta forata e appoggiali su carta assorbente da cucina. Servili ben caldi.









"Il cappero non è un frutto, ma il bocciolo del fiore di cappero non ancora sbocciato. Il frutto della pianta, quello con il lungo picciolo, si chiama cucuncio".

Ripiena con acciughe, pomodorini e capperi

Per 4 persone
600 g di mozzarella fiordilatte - 80 g di acciughe sott'olio - 200 g di pomodorini datterini - fiori di cappero - 2 fette di pane in cassetta - olio extravergine - sale - pepe

Taglia la mozzarella longitudinalmente e con l'aiuto di un cucchiaio ricava un piccolo incavo nella parte superiore.
Taglia i pomodorini in quarti e disponili nell'incavo creato nella mozzarella in modo casuale; aggiungi anche i filetti di acciughe e i fiori di cappero.
Termina con le briciole di pane che avrai ottenuto sbriciolando grossolanamente il pane in cassetta passato poi in una padella con l'olio in modo da renderlo croccante.
Servi con un filo di olio a crudo.

BUFALINA OPPURE *FIORDILATTE?*

Due sono le varietà di mozzarella: c'è quella preparata solo con latte di bufala campana, che si fregia del marchio Dop, e l'altra di latte vaccino, detta anche fiordilatte, fra cui quella di Gioia del Colle Dop. La tecnica di lavorazione è la stessa: al latte si aggiungono fermenti lattici e caglio, si impasta e alla fine avviene la "mozzatura", cioè si dà a mano la tipica forma tondeggiante.

Latte italiano

È una specialità tradizionale garantita la mozzarella prodotta nei Monti Sibillini, con latte cento per cento italiano (Mozzarella Fiordilatte Tre Valli Bontà del Parco S.T.G, 200 g).





frolla salata
E FORMAGGIO CREMOSO

Facili e veloci da preparare le torte sono sempre un aiuto prezioso per un aperitivo, un finger food, un piatto unico o una merenda. Ecco tre idee da provare subito

DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **ANGELO LEONARDO** STYLIST **ROBERTA MONTALTO**

mascarpone e altri formaggi

Sono tante le possibili varianti che si possono utilizzare per farcire queste torte. Oltre al mascarpone, ci sono ricotta, robiola, stracchino, squacquerone e formaggio spalmabile, anche light. In particolare funzionano molto bene i mix fra formaggi: per esempio, con metà ricotta e metà mascarpone il composto diventa più leggero e al tempo stesso mantiene la cremosità.



Dolcemente cremoso
Prodotto con latte di montagna e panna fresca, è un mascarpone delicato e dalla consistenza morbidissima. È disponibile anche la versione senza lattosio (Mila).

1

PREPARA LA BASE

L'ingrediente comune a queste torte è la pasta frolla salata, una preparazione leggermente differente dalla classica pasta brisée che si usa per queste ricette, perché in questo caso, oltre a burro e farina, ci sono anche le uova. Per la frolla salata, monta in una ciotola 250 g di burro ammorbidito con 2 uova, 30 g di zucchero e 10 g di sale. Aggiungi gradualmente 250 g farina 00 e lavora rapidamente fino a ottenere un impasto omogeneo. Forma un panetto, avvolgilo con una pellicola, poi mettilo a riposare in frigorifero per almeno 1 ora.



2

COMPONI LA FARCITURA

Speck e favette

Stendi la frolla, fodera uno stampo rettangolare da plumcake e mettilo in frigorifero. Sbollenta 100 g di favette per 4-5 minuti, spellale e disponile sul fondo dello stampo, bucherellato con una forchetta. Frulla 400 g di mascarpone con le uova, la panna fresca, sale e pepe. Versa il composto sulle fave, poi stendi le fettine di speck in modo irregolare sulla superficie e cuoci la torta in forno a 170° per circa 25-30 minuti.



3 uova



200 ml di panna fresca



150 g di speck



100 g di favette

Asparagi, piselli e fiori di zucca

Fodera con la frolla uno stampo da 22 cm. Pulisci e sbollenta per 4-5 minuti prima gli asparagi e poi i piselli, quindi disponili sul fondo del guscio di frolla e aggiungi i petali di 8 fiori di zucca. Frulla 350 g di mascarpone con la panna fresca, le uova, sale e pepe e versa il composto nel guscio. Spolverizza con il grana e cuoci la torta in forno a 175° per 30 minuti.



2 uova



150 ml di panna fresca



150 g di piselli



250 g di asparagi



8 fiori di zucca



100 g di grana

Millefoglie ai peperoni rossi

Stendi la pasta e ricava tanti rettangoli da 12x6 cm. Spennellali con le uova sbattute e infornali a 180° per 7-8 minuti. Taglia a striscioline i peperoni a e falli saltare in padella con olio, sale e pepe. Condisci 300 g di mascarpone con sale e pepe, poi versalo in una sac-à-poche e monta la millefoglie alternando strati di pasta, crema e verdure. Decora con la maggiorana.



2 uova



2 peperoni rossi



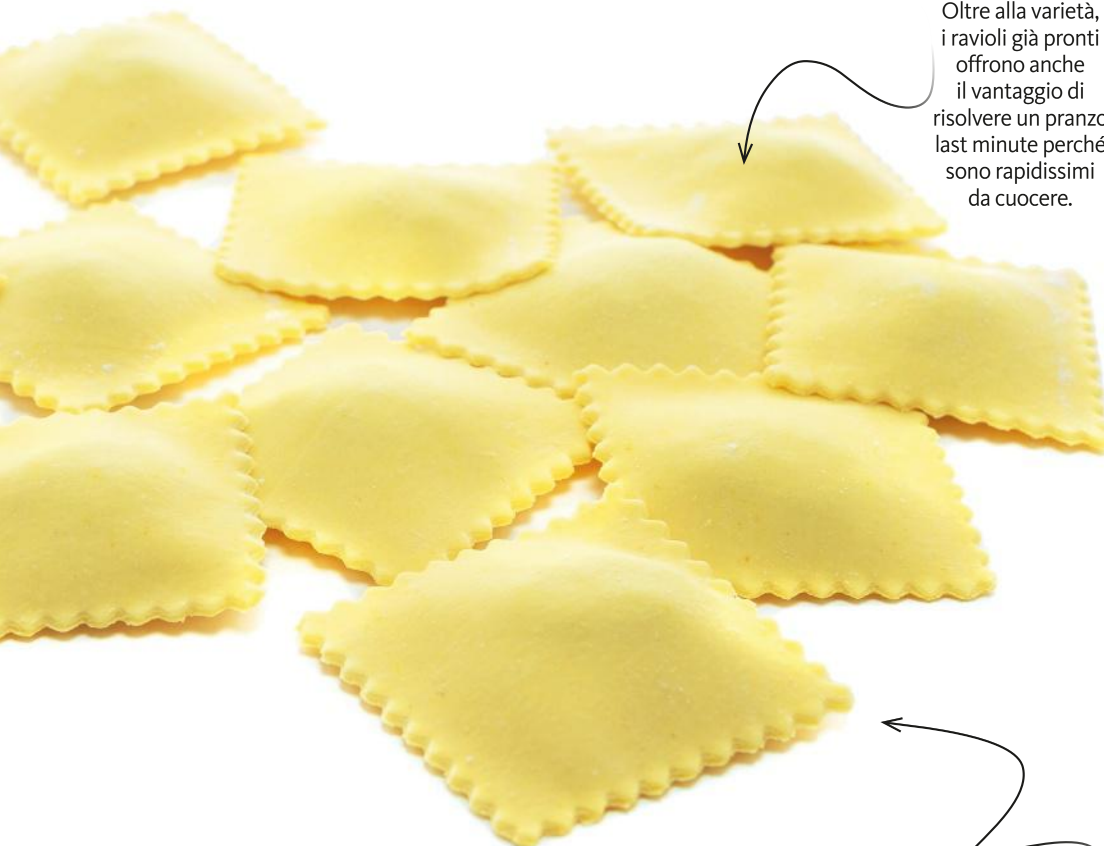
1 ciuffo di maggiorana

3

TRUCCHI DA CHEF

Questa pasta frolla è particolarmente friabile, perché è ricca di burro, ma ci sono le uova che la rendono più resistente. Stendila sempre piuttosto sottile, in uno spessore non superiore ai 3-4 mm, altrimenti potrebbe incontrare qualche difficoltà di cottura.

A CURA DI **M. PIACENTINO** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO **TOMAS ROJAS**



IL TEMPO DI COTTURA
Oltre alla varietà, i ravioli già pronti offrono anche il vantaggio di risolvere un pranzo last minute perché sono rapidissimi da cuocere.

ravioli

È un prodotto tipico della cucina italiana, fatto con un quadrato (o tondo) di pasta all'uovo ripiegato e contenente un ripieno. Inizialmente questo era realizzato con ingredienti poveri, come le erbe spontanee. La sua origine **sembra essere ligure:** proprio Genova infatti inizia a diffondere i ravioli intorno al 1200. Negli anni questo formato di pasta si è evoluto e **diffuso in tutta Italia**, e lo troviamo con i ripieni più disparati (carne, pesce, formaggio, verdure); può essere servito sia in brodo che asciutto con l'aggiunta di sughi. Anche **il nome cambia in base alla regione**: agnolotti in Piemonte, anolini a Piacenza, tortelli in Lombardia, pansotti in Liguria. Dietro a ognuno di questi nomi c'è un diverso procedimento e soprattutto diversi ripieni. Farli in casa richiede tempo e una discreta manualità, ma per fortuna oggi si trovano già fatti e richiedono solo pochissimi minuti di cottura.

Il prezzo

Il prezzo dei ravioli già pronti va da un minimo di 2,50 euro per la busta da 250 g del supermarket ai 7-10 euro per quelli acquistati al pastificio artigianale.



UN PIATTO universale

In Italia si chiama "raviolo", in Cina "jiaozi; "gyoza" è quello giapponese al vapore, i "sambousek" fritti sono tipici della cucina egiziana, i "manti", di lunga lavorazione, sono un tipico piatto festivo turco. Sia pure con forme, cotture e impasti diversi, il fagottino di pasta ripieno si usa in molti Paesi, quasi sempre come piatto per i giorni di festa o per particolari ricorrenze.

PRENDI NOTA

NEL FREEZER

Se non li consumi subito e decidi di congelarli, i ravioli vanno prima messi in freezer su una teglia e solo dopo che si sono congelati possono essere riposti nei sacchetti appositi. Questa procedura servirà a evitare che si attacchino tra di loro e quindi finiscano per rompersi quando si scongeleranno.



Ravioli di magro con verdure colorate

Preparazione **10 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di ravioli di magro pronti - 250 g di peperoni misti - 40 g di burro - 60 g di grana grattugiato - 1 rametto di salvia - olio extravergine di oliva - basilico - sale - pepe



Lava i peperoni, tagliali in quattro falde ed elimina i semi interni. Prosegui tagliandoli tutti a piccoli cubettini della stesse dimensioni.



Spadella i peperoni per un paio di minuti in una padella antiaderente ben calda con un filo di olio, lasciandoli croccanti. Aggiusta di sale e pepe.



Cuoci i ravioli in acqua salata, scolali e saltali in una padella con il burro spumeggiante e la salvia (se risultassero asciutti aggiungi un po' di acqua di cottura). Solo alla fine unisci le verdure già preparate e una spolverata di grana grattugiato. Servili aggiungendo qualche fogliolina di basilico.

la ricetta in più

Ravioli con funghi e prezzemolo

Per 6 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti
600 g di ravioli pronti con ripieno di carne - 400 g di funghi chiodini - 250 ml di panna da cucina - 1 spicchio d'aglio - prezzemolo - maggiorana - olio extravergine d'oliva - sale

Pulisci delicatamente i funghi dalla terra in eccesso con un telo di cotone umido. Tagliali a fettine e aggiungili in una padella dove avrai fatto scaldare l'olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio. Falli saltare per 2 minuti, poi aggiungi 50 ml d'acqua. Falli cuocere per 8 minuti e, quando tutta l'acqua in eccesso sarà evaporata, elimina l'aglio e aggiungi il prezzemolo tritato finemente. **Incorpora la panna** e amalgama gli ingredienti per 5 minuti con un cucchiaio di legno. Metti a bollire dell'acqua in una pentola, quindi metti ravioli. Fai cuocere per circa 3 minuti (o secondo l'indicazione di cottura scritta sulla confezione). Toglili con un mestolo forato e versali nella padella, poi mescola per 2 minuti. Servili con qualche fogliolina di maggiorana.



CLASSICO ma non troppo



NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Torta al grano saraceno e confettura di fragole

Una delle torte del Trentino Alto Adige che adoro ma che oggi voglio riproporti in versione primaverile. Il profumo delle fragole è troppo allettante per non inserirle anche in uno dei miei dolci preferiti.

Trita nel mixer **125 g di nocciole** spellate ottenendo delle briciole finissime. Versa in una ciotola assieme a **170 g di farina di grano saraceno**, **25 g di cacao** setacciato e **16 g di lievito** per dolci, mescola e metti da parte. Separa i tuorli dagli albumi di **6 uova** e questi ultimi montali a neve. In un'altra ciotola versa **200 g di burro** morbido, **200 g di zucchero di canna** e aziona le fruste a velocità bassa per incorporare i due ingredienti. Unisci i tuorli e infine incorpora **60 g di latte** e il mix di polveri. Diluisci il composto incorporando metà degli albumi montati e poi la restante parte di albumi. Incorpora cercando di non smontare. Trasferisci l'impasto in uno stampo da 24 cm, precedentemente imburrato e spolverizzato con farina di grano saraceno. Per ottenere un dolce "a fiore" disponi la carta forno in modo da formare delle scanalature regolari lundo il bordo dello stampo. Livella e cuoci in forno statico, già caldo a 180°, per circa 40 - 50 minuti. Intanto versa 500 g di fragole in un pentolino, unisci **140 g di zucchero** e **50 g di succo di limone** e cuoci a fuoco dolce per circa 30 minuti. Fai raffreddare. Dividi a metà la torta, farciscila con poco più della metà della confettura, ricopri con l'altro strato e decora con la confettura avanzata e le mandorle tagliate a lamelle.

FOTO DI TOMAS ROJAS

"Puoi ottenere la farina di frutta secca anche in casa: basta avere un buon mixer e fare molta attenzione a frullare velocemente ma a intermittenza in modo che le lame non si scaldino. In questo caso infatti le nocciole tenderebbero a rilasciare gli oli".





Mandorle al posto delle nocciole
Al posto della farina di nocciole, che è molto gustosa, puoi utilizzare anche quella di mandorle.

e in più...

DA NORD A SUD Pasqua

Viaggio In Italia alla scoperta delle ricette tradizionali perfette per un pranzo di festa con tutta la famiglia

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**, **MAURO COMINELLI** E **MADALINA POMETESCU**
FOTO DI **TOMÀS ROJAS**, **ANGELO LEONARDO** E **MAURO PADULA**

organizza IL TUO tempo

24 ore prima **Fai la base per la pastiera** Impasta la frolla per il dolce, poi avvolgila nella pellicola per alimenti e lasciala in frigorifero fino al giorno dopo

2 ore prima **Prepara la pasta** Cuoci tagliolini al dente, taglia il prosciutto cotto e quello affumicato. Fai appassire la cipolla. Mescola la pasta con le uova sbattute e i condimenti.

40 min. prima **Cuoci i carciofi** Pulisci e cucina i carciofi. Poi versa i tagliolini conditi in una teglia ricoperta con carta forno e cuoci il pasticccio.



Carciofi alla romana

Protagonisti nel centro Italia
Assieme all'agnello, i carciofi sono certamente i protagonisti delle tavole di Roma e di tutto il centro Italia. Stufati, fritti, sott'olio o alla giudia al pranzo di Pasqua non mancano mai.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Pasticcio di tagliolini

Una pasta particolare
Con tagliatelle e pappardelle, i tagliolini sono un formato di pasta fresca lunga che ricorda gli spaghetti e ha una larghezza che non supera mai i 3 mm. Tipici del Piemonte sono impastati con uova e farina.

Pastiera napoletana

Una ricetta antica
Un guscio di frolla friabile che racchiude un morbido cuore di crema, ricotta e grano cotto. Più dell'uovo di Pasqua e della colomba, la pastiera è il dolce pasquale per eccellenza a Napoli e in larga parte del sud Italia. Si dice sia stata inventata in un convento nel XVI secolo.

Carciofi alla romana

Per 4 persone

12 carciofi - olio extravergine di oliva - 1 rametto di menta fresca - mezzo bicchiere di vino bianco secco - 2 spicchi di aglio - sale - pepe - percorino

1 Pulisci i carciofi tagliando un paio di centimetri dei gambi, che sono la parte più dura. Poi sfogliali eliminando le foglie esterne che risultano troppo coriacee.
2 Pela quel che rimane dei gambi con l'aiuto di un coltellino affilato o di un pelaverdure, così risulteranno più teneri.
3 Rosola l'aglio in camicia in una casseruola con 1 cucchiaio di olio, aggiungi il vino bianco, la menta e poi sistema i carciofi capovolti, facendo in modo che non si aprano e non si muovano durante la cottura. Copri con un coperchio e cuoci a fiamma moderata per circa 15 minuti, quindi controlla la cottura premendo i gambi con le dita se sono morbidi, spegni il fuoco. Regola sale, pepe e servi con pecorino grattugiato e limone.

Preparazione 15 min.

Cottura 18 min.

Mentuccia romana

Non proprio menta, ma quasi
La ricetta tradizionale prevede di usare la mentuccia romana, che appartiene a una specie diversa dalla menta, anche se ne condivide proprietà e nutrienti. La differenze principali sono nel colore delle foglie, quelle della mentuccia sono più scure, e nel gusto pungente. Entrambe si usano per insaporire i piatti salati e in pasticceria dove esaltano il gusto delle creme, sono anche la base di sciroppi e liquori.

CONSERVA IL COLORE con il limone

La cosa migliore è pulire i carciofi appena prima di cuocerli, in modo che non abbiano il tempo di annerire. Se però vuoi prepararli in anticipo, lasciali immersi in una ciotola con acqua e succo di limone fino al momento di cucinarli.


1


2


3


1


2


3

PROVA anche così

Se preferisci puoi sostituire la panna con dadini di mozzarella, di provola o di un altro formaggio filante di tuo gusto. Per una versione vegetariana, invece, sostituisci il prosciutto con 3 o 4 zucchine, passate prima con una grattugia a fori larghi e quindi saltate velocemente in una padella con la cipolla.

Prosciutto affumicato

Il più famoso viene da Praga
Prodotto tipico dell'Est Europa, il prosciutto affumicato più noto è quello di Praga, che ha riscosso un tale successo da vantare imitazioni in vari Paesi europei. Si produce anche in Italia, in particolare a Trieste, dove è riconosciuto come Prodotto Agroalimentare Tradizionale del Friuli-Venezia Giulia.



Preparazione 25 min.

Cottura 40 min.

Pasticcio di tagliolini

Per 4 persone

320 g di tagliolini secchi all'uovo - 100 g di prosciutto affumicato in una sola fetta - 100 g di prosciutto cotto a fettine - 6 uova - 1 cipolla rossa- erba cipollina - 1 dl di panna fresca - burro - sale - pepe- grana padano

1 Lessa la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala molto al dente e fai raffreddare. Intanto taglia il prosciutto affumicato a cubetti e spezzetta quello cotto eliminando il grasso. Spella la cipolla, tritala e falla appassire con una noce di burro e un filo di acqua per 5 minuti
2 Mescola la pasta con le uova sbattute, la panna, la cipolla stufata, i due tipi di prosciutto, un pizzico di sale, una macinata di pepe e qualche stelo di erba cipollina tagliuzzato.
3 Fodera con carta da forno uno stampo di circa 24x10 cm e imburra la carta. Riempilo con il composto di tagliolini e completa con qualche fiocchetto di burro e 2 cucchiai di grana padano grattugiato. Copri con un foglio d'alluminio e cuoci in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Togli l'alluminio e prosegui la cottura per altri 15 minuti. Lascialo gratinare sotto il grill per circa 2 minuti, poi sformalo su un piatto e servilo.

Pastiera napoletana

Per 4 persone
Per la frolla: 500 g di farina - 200 g di zucchero a velo - 250 g di burro - 6 tuorli e 1 uovo intero.
Per il ripieno: 500 g di grano precotto - 400 ml di latte - cannella in polvere - 1 arancia non trattata - 1 limone non trattato - 3 tazzine d'acqua di fiori d'arancio o di Grand Marnier - 50 g di arancia candita - 500 g di ricotta di pecora - scaglie di cioccolato Per la crema pasticcera: 400 ml di latte - 100 ml di panna - 115 g di zucchero - 8 tuorli grandi - 50 g amido di riso - 1 baccello di vaniglia

1 Per la pasta frolla versa nel mixer la farina setacciata, il burro freddo e lo zucchero a velo. Aziona per pochi istanti fino a ottenere la sabbiatura. Trasferiscila sul piano di lavoro e dai la forma a fontana. Unisci i tuorli e lavora velocemente l'impasto. Avvolgilo nella pellicola e fai riposare in frigo per 1 ora. Poi stendi la frolla, distribuiscila in 4 stampi monoporzione e tieni da parte quel che rimane.
2 Per il ripieno versa il latte in una casseruola e aggiungi il grano precotto, la cannella, le scorze grattugiate, l'acqua di fiori d'arancio e i cubetti di arancia candita. Porta a ebollizione sul fuoco basso mescolando con cura per ottenere una crema. Poi trasferiscila in una ciotola, metti il coperchio e lascia intiepidire.
3 Per la crema pasticcera monta i tuorli con lo zucchero e l'amido in una ciotola capiente. In un pentolino porta quasi a ebollizione il latte con la panna e i semi del baccello di vaniglia. Poi versali sul composto di tuorli e zucchero e rimetti sul fuoco sul fuoco mescolando continuamente fino a che si addensa. Stendi la crema in una teglia, copri con la pellicola a contatto e fai raffreddare. Intanto, sgocciola il grano dal latte, la ricotta dalla sua acqua e amalgama. Unisci la crema pasticcera. Bucherella la frolla sul fondo di 4 stampi e distribuisci il ripieno. Con la frolla tenuta da parte ricava delle strisce e disponile sul ripieno in modo da formare un motivo a griglia, spennella la superficie di ogni dolce con un uovo intero leggermente sbattuto. Cuoci nel forno ventilato a 180° per almeno 45 minuti. Decora la pastiera con scaglie di cioccolato e cubetti di arancia candita.



30 min. Preparazione + riposo

Cottura 45 min.

La versione tradizionale...

... Con qualche novità
La ricetta tradizionale prevedeva che il grano fosse lasciato a bagno 2-3 giorni e poi cotto. Oggi si trovano anche al supermercato i pratici vasetti di grano per pastiera pronto. Nella versione originale non c'era la crema pasticcera, che è una variante recente creata dai pasticceri napoletani per arricchire il gusto del dolce. È importante aggiungerla al ripieno solo dopo averla fatta raffreddare.

LASCIA RIPOSARE la pasta frolla

Se hai tempo prepara la frolla il giorno prima. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e lascialo in frigorifero almeno 12 ore. La frolla risulterà più resistente e non rischierà di rompersi in cottura, quando il ripieno tenderà a gonfiarsi.


1


2


3







LA LEGGEREZZA ED IL GUSTO CHE VUOI !

Rotolo di spinaci
farcito con cotto e cubetti di carote

Porzioni 6
Preparazione 40'

Ingredienti:
- 300 g di spinaci freschi • 6 uova
- 300 g di **Besciamella Alta Digeribilità Trevalli senza lattosio**
- 1 carota
- 100 g di prosciutto cotto a fette
- olio evo q.b. • Pepe q.b.
- 2 rametti di maggiorana fresca



Preparazione:

Lessate gli spinaci, scolateli e strizzateli.
*In una ciotola sbattete le uova, unite un pizzico di sale, un pizzico di pepe, 150 g di **Besciamella Alta Digeribilità Trevalli senza lattosio**, qualche foglia di maggiorana e gli spinaci.*
Amalgamate tutti gli ingredienti e versate in una teglia rettangolare 20x30 cm rivestita con carta da forno.
Cuocete in forno a 180° per circa 15/20 minuti.
Nel frattempo tagliate la carota a cubetti e cuocetela a fiamma viva per qualche minuto con un filo d'olio, togliete dal fuoco, regolate di sale e pepe e tenete da parte.
Sfornate la frittata e posizionatela sul piano di lavoro dove avrete steso uno strato di pellicola trasparente.
*Farcite il rotola con le fette di prosciutto cotto, i cubetti di carote, le foglioline di maggiorana avanzate ed infine distribuite la **Besciamella Alta Digeribilità Trevalli senza lattosio**.*
Arrotolate la frittata, chiudetela nello strato di pellicola e lasciate riposare in frigorifero per 15 minuti.
Togliete la pellicola e posizionate il rotolo su una teglia rivestita con carta forno e cuocete in forno a 180° per 10 minuti.
Sfornate e servite il rotolo tagliato a fette.



www.lattetrevalli.it www.trevalli.cooperlat.it

A CURA DI **D. TAGLIAFERRI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **T. ROJAS**

baguette

Il pane nel mondo assume infinite forme, ma quella allungata della baguette è unica e inconfondibile. Tanto da farne un simbolo della Francia, dove è previsto un severo **disciplinare per la "baguette tradition".** La ricetta ammette solo 4 ingredienti: **farina di frumento, acqua, lievito madre, sale** e una lunga lievitazione di almeno 15 ore, mentre per la baguette comune ne bastano 3. Su questa ricetta ogni anno i panettieri di Francia si sfidano nel **Grand Prix de la baguette** a Parigi e il vincitore diviene fornitore ufficiale dell'Eliseo, il palazzo del Presidente, per un anno. Qual è il segreto di tanto successo? La sua fragranza, la **crosta dorata e croccante che protegge la mollica bianca, soffice** e con una ricca alveolatura dovuta alla lievitazione lunga e naturale. E poi si presta a preparazioni di ogni genere: panini farciti con formaggi, paté o foie gras, insalate rustiche come la nizzarda e arricchisce anche le zuppe, in particolare la Parmentier e quella di cipolle.

UN COLPO DI BACCHETTA
Baguette in francese significa bacchetta, per via della sua inconfondibile forma allungata. Misura 55-65 cm di lunghezza e pesa 250-300 g.

Il prezzo
Dal panettiere in Francia come in Italia, la baguette costa circa 1 euro. Nella grande distribuzione il prezzo può scendere di qualche centesimo.



GLI ALTRI PANI di Francia

Alternative alla baguette? Innanzitutto la ficelle: filoncino identico alla baguette ma che pesa la metà. Poi il pain des champs: pane di campagna, rustico a forma di pagnotta; il pain de siègle che contiene il 65% di segale e accompagna le ostriche; infine il pain complet prodotto con farina integrale, quindi con il germe di grano completo del suo involucro.

ARTIGIANALE
CANDIDATA UNESCO

La Francia ha candidato la baguette all'iscrizione nel patrimonio immateriale dell'Unesco per sottolineare l'importanza di un prodotto, quello artigianale, che rischia di scomparire sostituito dalle baguette prodotte industrialmente. La decisione finale spetta ora all'Unesco che si pronuncerà alla fine del 2022.



Al forno con pancetta e besciamella

Preparazione **15 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 baguette - 500 ml di latte intero uht - 40g di burro - 40 g di farina 00 - 120 g di pancetta arrotolata - 150 g di gruyère - sale - pepe - noce moscata



Prepara la besciamella metti il latte a bollire, a parte sciogli il burro in un padellino e versa la farina girando con una frusta per ottenere un composto liscio. Uniscilo al latte e cuoci per 3 minuti a fiamma dolce mescolando per evitare che bruci sul fondo. Regola sale, pepe e noce moscata. Lasciala intiepidire.



Riduci il groviera a bastoncini sottili. Taglia le baguette in senso diagonale, spalma la besciamella sui entrambi i lati di ciascuna e poi distribuisci i bastoncini di formaggio.



Agggiungi le fettine di pancetta tesa al ripieno e chiudi i panini. Posizionali in una teglia e scaldali in forno a 200° per 4-5 minuti, finché il pane avrà preso colore e il formaggio sarà sciolto e filante.

la ricetta in più

Torta paesana con cacao e mandorle

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 60 minuti

2 baguette rafferme - 60 g di zucchero - 40 g di mandorle non pelate - 800 ml di latte fresco - 1 bicchierino di rum- 150 g di uvetta - 4 amaretti - 3 uova - 60 g di burro - 2 cucchiai di cacao amaro in polvere

Scalda il latte senza portarlo a ebollizione. Taglia le baguette rafferme a pezzetti, trasferiscile in una ciotola, copri con il latte caldo e fai riposare 30 minuti coperto, mescolando di tanto in tanto. Lascia l'uvetta in ammollo nel rum. **Versa gli amaretti in un mixer** con il cacao e le mandorle tritate grossolanamente. Schiaccia il pane con una forchetta in modo da sfaldarlo completamente e amalgamalo con il cacao, le mandorle e gli amaretti frullati. Sbatti le uova e aggiungile al composto mescolando con una spatola per farle assorbire. Unisci lo zucchero e amalgama ancora. **Imburra uno stampo** da plumcake, foderalo con carta forno e versa l'impasto. Decora con le mandorle a scaglie e cuoci in forno preriscaldato a 180° per 60 minuti. Se possibile, gustala il giorno dopo. .



poster

uova GOLOSE

Crema e cioccolato, binomio irresistibile. Ecco come trasformare il simbolo della Pasqua in un facile, raffinato e scenografico dessert

RICETTE DI **MADALINA POMETESCU** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

1



2



3

La crema pasticcera base

Per 4 persone

Incidi 1 baccello di **vaniglia**, nel senso della lunghezza. Mettilo in una casseruola, aggiungi 400 ml di **latte intero** e 100 ml di **panna fresca** e porta lentamente al limite dell'ebollizione. Nel frattempo, monta in una ciotola 150 g di **tuorli** (circa 6-8) con 130 g di **zucchero semolato**. Aggiungi 50 g di **amido di riso** setacciato, poco per volta, alternandolo con un mestolino di latte, privato della vaniglia, e mescolando per evitare di formare grumi. Versa il latte caldo rimasto, sempre filtrato, e incorporalo. Cuoci la crema a fuoco molto basso per 8-10 minuti, mescolando in continuazione, finché il composto si addenserà.

1 Fondente con pasticcera al cioccolato bianco e frutta

Scalda senza far bollire 200 ml di **latte fresco**, spegni e unisci 350 g di **cioccolato bianco** spezzettato, mescola e lascia raffreddare, poi incorpora la ganache alla crema pasticcera di base preparata. Crea una piccola macedonia con 50 g di **lamponi**, 50 g di **mirtilli**, 70 g di **fragole** tagliate a metà nel senso della lunghezza e 1 **pera verde** a dadini e condiscila con poco **succo di limone**. Dividi a metà e fora, a piacere, un **uovo di cioccolato fondente** da circa 35 cm di lunghezza e 600 g di peso. Farciscilo con la crema, aggiungi la macedonia preparata, ricomponilo appoggiandoci sopra il guscio superiore e tieni al fresco.

2 Bianco con crema chantilly e fragole

Monta 250 g di **panna fresca** e incorporala alla crema pasticcera di base, fredda di frigorifero, mescolando con un movimento dal basso verso l'alto. Taglia a fettine 250 g di **fragole**. Incidi la parte superiore di **1 uovo di cioccolato bianco** di circa 35 cm di altezza, praticando un foro. Versaci all'interno un po' di crema, poi aggiungi strati di crema e di fragole, alternandoli. Termina formando delle piccole quenelle di crema prelevate con 2 cucchiaini. Completa decorando con foglioline di menta.

3 Al latte con torta mimosa

Per il pan di Spagna, monta 4 **uova** con 50 g di **tuorli** (circa 2) insieme a 80 g di **zucchero semolato**, finché l'impasto sarà molto spumoso e scenderà a nastro. Unisci 125 g di **farina 00** setacciata, mescolando dal basso verso l'alto. Versa il composto in una teglia imburrata e infarinata da 20 cm di diametro e cuocilo in forno a 175° per circa 20 minuti. Per la bagna, porta a ebollizione 500 ml d' **acqua** con 200 g di **zucchero**, la **scorza di 1 limone non trattato** e 1 baccello di **vaniglia** inciso, nel senso della lunghezza, e lascia sobbollire per 2-3 minuti. Dividi a metà **1 uovo di cioccolato al latte**, di circa 35 cm di altezza. Dsponi sul fondo dei mezzi gusci qualche strisciolina di pan di Spagna inzuppato nella bagna, suddividici la crema pasticcera base e completa con il pan di Spagna rimasto, tagliato a dadini piccoli. Tieni l'uovo al fresco e servilo spolverizzato con **zucchero a velo**.



Profumato allo zafferano

Prodotto in edizione limitata, il colorato uovo di cioccolato bianco allo zafferano aromatico con i macaron (L'OvOTTO, l'uovo del Leprotto by Enrico Rizzi, 800 g, € 60).



Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

8 piatti da preparare IN ANTICIPO

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**
DOLCE DI **MADALINA POMETESCU**
FOTO DI **TOMÀS ROJAS**
STYLIST **ROBERTA MONTALTO**

Colomba pasquale alle tre creme

Per una colomba da 1 kg
Per la crema pasticcera: 800 ml di latte intero - 200 ml di panna fresca - 230 g di zucchero semolato - 15 tuorli - 2 bustine di vaniglia - 100 g di amido di riso.
Per la crema al pistacchio: 350 g di crema pasticcera - 35 g di pasta pura di pistacchi.
Per la crema al cioccolato: 350 g di crema pasticcera - 100 ml di panna fresca - 100 g di cioccolato fondente - fiori eduli

Per la crema pasticcera monta i tuorli con lo zucchero e l'amido di riso, scalda il latte con la panna e la vaniglia senza portarlo a ebollizione. Versalo sui tuorli montati e rimetti sul fuoco mescolando fino a quando si addensa. Stendi la crema in una teglia, copri con la pellicola a contatto e lascia raffreddare. Infine, dividila in 3 parti: 2 da 350 g l'una e la terza con quello che resta.
Per la crema al pistacchio unisci la pasta di pistacchi a 350 g di pasticcera a e amalgama.
Per la crema al cioccolato, porta a bollore 100 ml di panna, unisci il cioccolato a pezzi e mescola. Uniscilo alla pasticcera tiepida.
Per farcire, elimina la carta dalla colomba e dividila in 3 strati orizzontali. Spalma il primo con la crema al cioccolato, il secondo con quella al pistacchio e copri con la calotta premendo delicatamente. Aiutandoti con una sac à poche decora la superficie con ciuffi della crema pasticcera tenuta da parte e fiori eduli.

Polpettone in crosta di pancetta

Per 6 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 40 minuti

800 g di polpa di vitello macinata - 12 fette di pancetta tesa - 2 uova - 70 g di grana padano - 2 panini - 1 bicchiere di latte - 1 bicchiere di vino bianco - 1 spicchio di aglio - noce moscata - pangrattato - prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Unisci in una ciotola la polpa macinata col grana grattugiato, le uova, il pane ammollato nel latte e strizzato, aglio e prezzemolo tritati, noce moscata, sale, pepe e impasta con le mani per ottenere un composto sodo; se serve unisci poco pangrattato.
Prendi uno stampo rettangolare, tipo quello che si usa per il plum cake. Batti delicatamente le fette di pancetta. Disponile nello stampo leggermente sovrapposte sul fondo e fai in modo che fuoriescano per una lunghezza sufficiente da ricoprire poi il polpettone. A questo punto riempi lo stampo con il composto di carne macinata e richiudi i lembi della pancetta in modo da ricoprilo.
Trasferiscilo in una casseruola con 2 cucchiai di olio e fai colorire. Poi sfuma con il vino bianco e cuoci in forno a 180° per circa 40 minuti, avendo cura di irrorarlo di tanto in tanto con il fondo di cottura.





Lasagnetta con pak choi e mandarino cinese

Per 4 persone
300 g di farina 00 - 3 uova - 50 g di prezzemolo - 4 pak choi - 8 mandarini cinesi - 250 ml di panna fresca - 50 g di mandorle sgusciate - 30 g di burro - sale - pepe

Frulla le uova con le foglie di prezzemolo utilizzando un mixer. Disponi la farina a fontana sulla spianatoia e incorpora le uova, lavora quindi l'impasto fino a ottenere una massa liscia e omogenea. Copri con la pellicola e fai riposare 30 minuti. Poi tira la pasta in una sfoglia sottile e ricava dei quadrati di 8-10 cm di lato. Scottali 1 minuto in acqua bollente salata e fai raffreddare. **Taglia il pack choi a metà eliminando** le foglie più esterne e lessalo per 4 minuti. Versa la panna in un tegame con 1 pizzico di sale e falla ridurre della metà su fiamma dolce. **Taglia i mandarini a fettine** e le mandorle a scaglie grossolane. Monta la lasagnetta alternando strati di pasta con la panna, il pak choi, i mandarini e le mandorle. Termina con fiocchi di burro e inforna a 160° per 10 minuti.

"Detto cavolo cinese, il pak choi ha un gusto simile a quello delle bietole, delicato ma con una punta di amaro. Ottimo anche crudo nelle insalate".

Preparazione 15 min.
Cottura 20 min.

"Il taglio di carne più adatto agli involtini è la fesa di vitello. Magra e tenera garantisce un piatto succulento".

Rollè di vitello con pere, bietoline e mortadella

Per 4 persone
8 fettine di vitello - 2 pere Williams - 120 g di mortadella - 150 g di bietole a costa fine - 20 g di burro - 50 ml di vino bianco - 1 cucchiaio di farina - mezzo limone - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe

Taglia le pere in 8 spicchi e cuocile brevemente in acqua leggermente salata con il succo di limone, avendo cura di lasciarle sode. Scotta velocemente le bietole in acqua bollente salata e poi strizzale. **Stendi le fettine di vitello su un tagliere** e schiacciale delicatamente con un batticarne. Poi coprile con le fette di mortadella, uno spicchio di pera e le bietole cotte. Arrotola le fettine per formare gli involtini e fissa con uno stecchino. Passa gli involtini nella farina. **Trasferiscili in padella con un filo d'olio** e una noce di burro e falli rosolare a fiamma moderata su tutti i lati, fino a quando saranno ben colorati. Sfuma con il vino bianco e cuoci per 10 minuti con il coperchio. Servi gli involtini con un contorno di verdure bollite.

PRIMI *PIATTI* ALL'ORIENTALE

Se vuoi utilizzarlo secondo la tradizione orientale, devi provare il pack choi nei primi piatti con il brodo. Ad esempio la zuppa con manzo, funghi e germogli di soia, oppure con patate e broccoli. Un vero classico è poi il ramen, che nella stagione calda si può realizzare anche nella versione fredda: il pack choi sarà uno degli ingredienti del brodo di verdure con miso, servito freddo, con i noodles cotti a parte.

dolce E SALATO

Il piccolo Kumquat, o mandarino cinese, si mangia intero con tutta la buccia. Può essere usato per marmellate, liquori, canditi e si abbina bene anche a piatti salati.



30 min. Preparazione + riposo
Cottura 15 min.

acqua e FARINA DI riso

Tipici delle cucine tradizionali orientali, i noodles di riso sono impastati con farina di riso e acqua, quindi sono privi di glutine e adatti ai celiaci. Per una porzione sono sufficienti 70 grammi e sono molto sazianti. Quelli in vendita nei supermercati, nei negozi di alimenti etnici e biologici, sono velocissimi da cucinare: basta immergerli pochi minuti nell'acqua bollente dopo aver spento il fuoco. Poi si scolano, si passano sotto acqua fredda e si spadellano con il sugo.

Noodles con bocconcini di coniglio

Per 4 persone
300 g di polpa di coniglio - 1 spicchio d'aglio 300 g di noodles di riso - salsa di soia -150 g di mix di sedano, carote e cipolla - semi di sesamo neri - paprica dolce - mix di aromi secchi - olio extravergine - sale - pepe -

Taglia la polpa di coniglio a bocconcini e condisci con olio extravergine, sale e pepe. Trasferiscili in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio e 1 spicchio d'aglio e saltali velocemente fino a quando avranno preso un bel colore dorato.
Pulisci sedano, carote e cipolla e tagliali a cubetti. Trasferiscili quindi in una padella con un giro d'olio e fai colorire.
Tuffa i noodles di riso in acqua bollente, scolali, trasferiscili nella padella con le verdure, i bocconcini di coniglio, 3 cucchiai di salsa di soia e il mix di spezie e fai insaporire. Aggiungi un filo d'olio e i semi di sesamo e servi.

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

"Povera di grassi e colesterolo la carne di coniglio ha un alto valore proteico ed è più digeribile delle altre carni".



30 min. Preparazione + riposo

Cottura 70 min.

"Se non disponi dello stampo cilindrico per pressare, che di solito si sa per la carne, puoi usare una bottiglia di plastica vuota".

Galantina di polpo con riso basmati alle verdure

Per 4 persone
700 g di polpo decongelato - 150 g di carote - 150 g di zucchine - 150 g di peperoni misti - 100 g di sedano - 200 g di riso basmati - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Cuoci il polpo in acqua non salata per 50 minuti, poi spegni il fuoco e fallo raffreddare nella sua acqua. Poi scolalo, elimina la pellicina che lo ricopre e, mentre è ancora tiepido, mettilo in uno stampo cilindrico schiacciando bene. Coprilo con la pellicola e raffredda nel frigorifero per 4 ore.
Lava e pulisci carote, zucchine, peperoni, sedano e poi riduci tutto a cubetti, porta a ebollizione una pentola d'acqua salata e tuffaci il riso e le verdure a cubetti. Poi scola e raffredda sotto l'acqua.
Affetta il polpo sottilmente, se ti è possibile usa un'affettatrice e distribuiscilo nei piatti accompagnato dal riso alle verdure. Condisci con olio extravergine, sale, pepe e servi.



Cappon magro vegetariano alla frutta

Per 4 persone
50 g di asparagi - 50 g di carote viola - 50 g di carote - 50 g di zucchine - 50 g di fagiolini - 2 pere williams - 50 g di fragole - 50 g di frutti di bosco - 50 g di alchechengi - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pela le carote e poi ricava dei nastri sottili lavorando con un pelaverdure. Taglia allo stesso modo le zucchine. Spunta i fagiolini e scottali pochi minuti in acqua bollente salata, scolali e tuffali in una ciotola con acqua e ghiaccio per mantenere il colore verde. Pulisci gli asparagi e cuocili allo stesso modo. **Sbuccia le pere e tagliale in 8 spicchi** poi elimina i semini interni e cuocile in un pentolino con acqua e succo di limone per circa 5 minuti, e comunque fino a quando saranno morbide ma ancora sode. **Disponi i nastri di verdure nei piatti** in modo da formare un nido aiutandoti con un coppapasta, e condisci con olio, sale e pepe. Poi riempi i nidi disponendo la frutta e le verdure cotte in modo da alternarle. Insaporisci con olio extravergine, sale e servi.

"Il cappon magro è un'insalata di pesci misti, gallette secche e verdure della tradizione ligure, tipico della cena di magro della notte di Natale".



Preparazione 30 min.
Cottura 15 min.



Pasta al forno con peperoni e curcuma

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

350 g di trenette - 300 g di peperoni dolci - 150 g di provolone piccante - 100 di grana grattugiato - olio extravergine di oliva - 1 cucchiaio da caffè di curcuma - sale - pepe

Porta a ebollizione una pentola di acqua salata un cucchiaio di curcuma per cuocere la pasta. Lava i peperoni, elimina i semi e tagliali a striscioline. Poi saltali in una padella antiaderente calda con un filo d'olio extravergine. **Cuoci le trenette e scolale**, avendo cura di tenere da parte un mestolo di acqua di cottura. Aggiungi i peperoni, il provolone tagliato a striscioline e il grana. **Trasferisci la pasta condita** in una pirofila capiente e cuoci in forno a 200° per 20 minuti circa, fino a quando la superficie sarà dorata in modo uniforme.

consigli utili

prova CON LA MANDOLINA

Per tagliare carote e zucchine a nastri oltre al pelaverdure puoi usare la mandolina. In ogni caso, i nastri non devono essere troppo larghi, ma di una misura simile a quella delle tagliatelle.

22%

DI ZUCCHERI IN MENO

Le carote viola sono una varietà antica, che ha tutte le proprietà delle carote, ma apporta più antiossidanti, come gli antociani, e meno zuccheri.

DI **MADDALENA PIACENTINO**

bollitori

1 Sempre più popolare

Il tè è la bevanda nazionale dei britannici e non esiste una casa senza kettle, il bollitore elettrico per l'acqua. Da qualche anno questo elettrodomestico è diventato sempre più popolare anche nelle nostre cucine, grazie alla comodità di avere acqua calda disponibile in pochi istanti; la mattina, ad esempio, se sei in ritardo per il lavoro o la scuola, o la sera per prepararti una bella tisana rilassante.



2 Semplice e veloce

Usarlo per scaldare l'acqua è semplice e veloce. Devi solo aprire il coperchio per riempirlo con la quantità d'acqua desiderata, che puoi controllare grazie alla scala graduata. Chiudi il coperchio del bollitore lo riponi sulla base, e attendi solo pochi istanti per avere l'acqua alla temperatura di cui hai bisogno.

3 Attenzione al calcare

L'utilizzo del bollitore è in grado di assicurare un notevole risparmio anche in termini di energia elettrica. È fondamentale però occuparsi della pulizia e manutenzione periodica, in particolare per quanto riguarda la formazione del calcare.

sempre caldo

elegante e funzionale

Un elegante bollitore elettrico in acciaio, ideale per godersi una tazza di tè o tisana in qualunque momento: ha la regolazione della temperatura da 40 a 100° e la funzione di mantenimento della temperatura preimpostata per 30 minuti, quindi puoi accenderlo e dimenticartene. Inoltre ha anche una funzione per sterilizzare l'acqua per preparare gli alimenti per i neonati (**Tescoma**, € 199).

Tè dissetante ai lamponi

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti + riposo
Cottura 5 minuti

10 fragole - 10 lamponi - 2 limoni - 2 cucchiaini da caffè di zucchero (facoltativo) - 1 bustina di tè - 1 litro d'acqua - foglie di menta

Lava velocemente i frutti e tagliali a piccoli pezzi. Mettili in una padella con lo zucchero, il succo di un limone e due cucchiai di acqua. Fai cuocere a fuoco basso fino a che non si disferanno. Riscalda l'acqua fino quasi al bollore e metti in infusione per 30 secondi la bustina del tè. **Versa nel tè i frutti** e lascia in infusione, con qualche fogliolina di menta, fino a che si sarà raffreddato. Scolalo attraverso un colino e premi leggermente con il dorso di un cucchiaio per far uscire tutto l'aroma dei frutti, aggiungi il succo del secondo limone. Versalo quindi in una bottiglia e, se vuoi una bevanda rinfrescante, lasciala in frigorifero per qualche ora. **Lamponi,** more, ribes, mirtilli... Ricchi di gusto e vitamine, rimineralizzanti e fonti di antiossidanti, i frutti di bosco sono ottimi consumati freschi ma, per gustarli in ogni ora del giorno e anche fuori casa, usali per preparare tanti dissetanti infusi e tisane.



UNA FUMANTE tazza di tè



ANTICALCARE

Permette di programmare la temperatura dell'acqua grazie al sistema Select PRO, con display digitale. La purezza è garantita dal filtro anticalcare rimovibile. La capacità di 1,7 litri, permette di scaldare anche l'acqua per la pasta. Il design è retrò, in acciaio spazzolato rosso (**Electrolux,** modello EEWA7700R, € 89,99).



AUTO SPEGNIMENTO

Il bollitore in acciaio inox ha una capacità di 600 ml, è dotato di coperchio sigillante e di una spia di accensione, spegnimento e riscaldamento. Con auto spegnimento una volta raggiunta la temperatura di ebollizione. (**Brandani,** Black Diamond techno collection, € 28).



POP ANNI '50

Grazioso e colorato, il mini bollitore in 7 tonalità, è un oggetto iconico dall'inconfondibile design. La base è cromata e i dettagli in acciaio inox; ha una potenza di 1400 watt e una capacità di 0,8 litri, riduce al minimo ogni spreco di acqua e modera i consumi di energia (**Smeg,** mini bollitore KLF05).



STILE E PRATICITÀ

Design innovativo e linee essenziali, con doppio indicatore del livello dell'acqua, il bollitore ha una capacità di 1,7 litri, sufficiente per 7 tazze. La base girevole a 360 gradi tiene il bollitore senza fili saldamente in posizione. Il filtro anticalcare amovibile facilita la pulizia (Soleil, **Moulinex**).



DESIGN COLORATO

Robusto e stabile, ha corpo in metallo e impugnatura morbida, la capacità è di 1,5 litri. Il design arrotondato e raffinato aggiunge un tocco di eleganza a qualsiasi cucina. La struttura a doppia parete permette un miglior isolamento, così che l'acqua resta calda più a lungo. (Artisan, **KitchenAid,** € 219)



SODASTREAM

Nuovo Gasatore Terra

Si chiama Terra la novità firmata SodaStream, che arricchisce l'offerta di gasatori di ultima generazione del brand leader dell'acqua frizzante fatta in casa senza spreco di plastica monouso. Terra ha un'estetica rinnovata e nuove funzioni che lo rendono ancora più pratico e semplice da usare. All'elegante design dalla doppia finitura lucida e opaca si aggiungono un pulsate di gasatura più grande per facilitare l'aggiunta di gas e l'innovativa tecnologia Quick Connect per una migliore esperienza d'uso grazie all'incastro rapido del cilindro al gasatore con un solo click. Terra è inoltre dotato di una bottiglia da un litro in Titran. Lavabile in lavastoviglie e riutilizzabile permette di ridurre l'uso di plastica monouso. Oltre che sugli scaffali della GDO, i prodotti SodaStream sono disponibili su sodastream.it.



DORIA

Bucaneve Doria Senza Glutine

Doria presenta la nuovissima linea Bucaneve Doria Senza Glutine. Disponibili nelle varianti Bucaneve Cereali e Semi e Bucaneve MaxigocceXL, i nuovi frollini sono venduti in esclusiva nelle farmacie e nei negozi specializzati e sono la risposta perfetta per chi vuole una colazione gluten free ma ricca di gusto. Tutta l'energia dei cereali si incontra con la fragranza di Bucaneve nei Bucaneve Cereali e Semi Senza Glutine che contengono un'attenta selezione di ingredienti unici, come riso croccante, amaranto soffiato e semi di chia. Con il gusto intenso del cioccolato fondente, i nuovi Bucaneve MaxigocceXL sono perfetti per una colazione all'insegna dell'inzuppo perfetto.

WONDERFUL®

Wonderful® Pistachios & Almonds™

Wonderful® Pistachios & Almonds™, presenta le nuove bustine monodose dedicate a chi ama concedersi un break on the go sano e gustoso: gli sfiziosi Pistacchi sgusciati tostati e salati proposti nel formato 25 grammi e le delicate Mandorle al naturale nella pratica confezione da 30 grammi. Le nuove referenze sono un'ottima fonte di proteine, vitamine e minerali e rappresentano quindi un ottimo snack ricco di gusto.



BRIMI

Mozzarelline Latte Fieno



Brimi presenta le Mozzarelline Latte Fieno Bio. Il segreto di questa bontà è il Bio Latte Fieno STG, che viene munto in Alto Adige nei masi di montagna dei soci contadini. Nello specifico, le mucche che ci donano il Latte Fieno STG biologico sono alimentate solo con mangimi geneticamente non modificati e conformi al regolamento relativo alla produzione biologica. L'alimentazione delle bovine si riflette sulla qualità del latte, che conserva i profumi e i sapori dei pascoli. Grazie alle caratteristiche di questo prezioso latte, le Mozzarelline Latte Fieno Bio di Brimi stupiscono per il loro sapore fresco e delicato e la loro consistenza morbida e succosa. Sono perfette se gustate in aperitivo o come ingrediente gustoso per arricchire tante fresche ricette. Per il lancio di questo prodotto, Brimi ha pensato ad un pratico doypack nel nuovo colore verde scuro.



MCDONALD'S

Torna My Selection

Dopo il successo delle edizioni precedenti, torna My Selection, la linea di ricette realizzate a quattro mani da McDonald's e Joe Bastianich per portare al grande pubblico i prodotti di eccellenza del Made in Italy. I protagonisti di My Selection 2022 sono tre: My Selection Chicken Asiago DOP, con il famoso formaggio veneto, petto di pollo italiano e salsa con olive taggiasche liguri; My Selection Montasio DOP & Pancetta, con Montasio panato, carne bovina 100% italiana, pancetta italiana e una speciale salsa alla Mela Alto Adige IGP; infine, l'immancabile My Selection BBQ, un classico dell'assortimento caratterizzato dalla salsa BBQ con Aceto Balsamico di Modena IGP e Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP. Una collaborazione, quella tra McDonald's, i Consorzi di tutela e i produttori locali, che dura da 14 anni e che ha visto a oggi coinvolti nel menu della catena 16 prodotti certificati tra i più famosi delle nostre eccellenze agroalimentari per un totale di quasi 3.500 tonnellate di materia prima e circa 40 ricette. Un percorso reso possibile grazie anche alla partnership con la Fondazione Qualivita che da oltre 20 anni si occupa della valorizzazione dei prodotti a indicazione geografica, e con il supporto di Origin Italia, l'associazione che riunisce 70 consorzi di tutela.



GENTILINI

Passione, arte, qualità gli ingredienti di una storia dal 1890

È la storia di un piccolo laboratorio artigianale per la produzione di pane e biscotti nato nel 1890 a Roma, divenuto un'azienda affermata grazie all'autentica passione e alla continua ricerca della qualità della famiglia Gentilini. Ed è proprio in quegli anni che nacque quello che si può definire il biscotto iconico della Gentilini, l'Osvego. Preparato ancora oggi seguendo la ricetta originale, Osvego è un trionfo di sapore e di profumo. Vengono utilizzati solo ingredienti nobili e naturali, come il burro, il miele e il malto, una lavorazione accurata e la cottura lenta per esaltare le caratteristiche funzionali del biscotto, che rimane sempre fragrante come appena sfornato. Della linea fanno parte: gli Osvego Mini, gli Osvego ai 5 Cereali, che garantiscono un equilibrato apporto di fibre e nutrienti importanti per il nostro organismo, e l'Osvego al cioccolato, con cioccolato fondente extra pregiato.



IPER LA GRANDE I

Pastiera produzione propria

Iper La grande i propone per la Pasqua la classica Pastiera di produzione propria. Fatta a mano, solo con burro Soresina ed uova italiane da galline allevate a terra.



MADAMA OLIVA

I "Freschissimi ECO" ancora più sostenibili

Nuovo packaging ecologico per la linea i "Freschissimi" che comprende sette referenze a base di olive fresche nel reparto gastronomia e "take away" della grande distribuzione organizzata italiana. Confezioni sempre più sostenibili, interamente riciclabili e prodotte da materie prime riciclate, che consentiranno una riduzione della plastica pari al 70% rispetto alle precedenti versioni. Il rivestimento esterno sarà in carta derivata da foreste certificate, mentre quello interno, in PET, sarà separabile per uno smaltimento più facile.
Il film di copertura della vaschetta consente infine di richiudere la confezione per garantire la freschezza delle olive. Le olive confezionate da Madama Oliva non vengono trattate termicamente e mantengono il sapore, i colori e i profumi autentici delle olive fresche appena raccolte. Una selezione delle migliori cultivar italiane e greche lavorate in atmosfera modificata, senza conservanti aggiunti.

DI MADDALENA PIACENTINO

Sangue di Giuda DOC



La Doc Sangue di Giuda dell'Oltrepò Pavese è riferita alle tipologie di vino rosso fermo, frizzante e spumante. Nel 1970 il vino Oltrepò Pavese, e con esso la tipologia "Sangue di Giuda", è stato **riconosciuto come Doc**. Il Sangue di Giuda è di fatto una particolare versione da dessert dell'Oltrepò Pavese Rosso, ottenuto dall'uvaggio dei vitigni locali. I vitigni idonei alla produzione di questo vino sono quelli tradizionalmente coltivati nell'area geografica considerata, ovvero Barbera, Croatina, Uva rara, Vespolina e Pinot nero. L'origine dell'insolito nome è legata **al suo colore rosso rubino** e a una **leggenda locale** legata al personaggio di Giuda. Il colore è rosso carico, con riflessi violacei, l'aroma è fine, con **fragranza di spezie e frutta fresca**, ha una spuma abbondante e un gusto carezzevole, con un buon corpo. Nelle versioni dolci dà il meglio di sé, con formaggi semistagionati, dessert a base di frutta e confetture ma anche, in particolare, con il cioccolato.

ZONA DI PRODUZIONE

L'Oltrepò Pavese è un lembo di terra collinoso a sud della Lombardia, in pratica punto d'incontro di quattro regioni: Lombardia, Piemonte, Liguria ed Emilia Romagna.



PRENDI NOTA GLI AROMI



L'aroma al naso è ricco, delicatamente aromatico, dall'approccio immediato, con tipico sentore floreale. Un gusto persistente e un sapore amabile, elegante, morbido, con perfetto equilibrio tra acidità e dolcezza.

la giusta **ricetta**

CROSTATA ai LAMPONI



Per la frolla, disponi su un piano 300 g di farina a fontana e versa al centro 100 g di zucchero, 2 uova, 100 g di burro a tocchetti, 1 pizzico di bicarbonato e la scorza grattugiata di 1 limone. Utilizzando la punta delle dita, lavora gli ingredienti velocemente per compattare l'impasto. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e metti in frigorifero per 1 ora.
Per la crema, monta 1 uovo con 75 g di zucchero, unisci 50 g di farina setacciata, la scorza di 1 limone e 250 ml di latte. Fai addensare su fuoco dolce mescolando. Lascia intiepidire e amalgama la crema con 100 ml di panna montata.
Stendi la pasta frolla e fodera uno stampo. Bucherella il fondo con una forchetta, disponi un foglio di carta forno e sopra una manciata di legumi secchi. Informa a 180° per circa 30 minuti, poi elimina la carta, i legumi e cuoci ancora 5 minuti. Sforna, fai intiepidire e farcisci con la crema. Decora con circa 400 g di lamponi, zucchero a velo e foglioline di menta.

veg PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Satay di tofu con fave e fagiolini

Il satay appartiene alla cucina tradizionale indonesiana e malese: spiedini di carne glassati e accompagnati da una salsa saporita preparata con arachidi, lime e latte di cocco. La mia versione vegan è fatta con bocconcini di tofu marinato e ha per contorno un'insalata di stagione piccante e dal tocco esotico. Siete pronti per questo viaggio?

Taglia **400 g di tofu** a dadi di circa 2,5 cm. Infilzali sugli spiedini e immergili in una vaschetta in cui avrai mescolato 4 cucchiai di **salsa di soia**, 1 cucchiaino di **zucchero di canna,** un filo d'**olio di sesamo**, pasta di **curry rosso**, 1 punta di **peperoncino** secco, **zenzero** fresco grattugiato e il succo e la scorza di **mezzo lime**. Copri e fai marinare in frigo per 2 ore, meglio per tutta la notte. Sbollenta 8 minuti **300 g di fave**, quindi elimina le pellicine. Nella stessa acqua di cottura lessa **300 g di fagiolini**. Scola e unisci alle fave. Condisci con **40 g di olio di sesamo**, mezzo cucchiaino di peperoncino macinato, qualche goccia di **tabasco**, una spruzzata di lime, sale e la parte verde di un **cipollotto** tagliata a rondelle. **Per la salsa satay** raccogli in un pentolino **150 g di latte di cocco**, 2 cucchiai di **burro di arachidi** al naturale, 1 cucchiaio di **salsa di soia**, mezzo cucchiaino di succo di limone, sale, pepe e mezzo cipollotto tritato. Fai cuocere dolcemente per 5 minuti e poi frulla per ottenere una consistenza setosa. Cuoci gli spiedini su una piastra rovente, bagnando con la salsa di marinatura finché il tofu risulterà ben glassato. Impiatta cospargendoli con cipollotto e **sesamo bianco.** Aggiungi l'insalata di fave e fagiolini e accompagna con **riso basmati** e la salsa satay.

Come fare il burro d'arachidi
Le versioni occidentali della salsa satay partono da burro d'arachidi pronto, ma puoi utilizzare vere noccioline per prepararlo. Basta sgusciarle e tostarle e poi macinarle in un pestello o frullarle con poca acqua al bisogno. Il burro di arachidi così ottenuto si può poi salare o dolcificare a seconda dell'uso che intendi farne.

"Puoi personalizzare la salsa satay aggiungendo aglio, spezie ed erbe aromatiche: io la adoro con coriandolo fresco e peperoncino!"

e in più...

PIATTI CON sorpresa

Ricette classiche ma con un quid in più che sorprenderà gradevolmente i tuoi commensali: dal colore a un ingrediente insolito, alla gustosa versione vegetariana delle "solite" polpette

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **ANGELO LEONARDO** E **FRANCESCA ARIATTA**

Pink crepes al mascarpone

Per 4 persone

150 g di farina - 400 g di latte - 2 uova - 15 g di burro - 100 g di barbabietola precotta - 250 g di mascarpone o formaggio fresco spalmabile - fiori eduli, foglie di spinacino ed edamame per decorare - sale - pepe

Prepara le crespelle: versa la farina e un pizzico di sale in una terrina capiente. Fai un incavo al centro e aggiungi latte e uova. Lavora con l'aiuto di una frusta per ottenere un composto omogeneo e privo di grumi. Frulla la barbabietola con il mixer a immersione e pochissima acqua (giusto quella necessaria per poterla frullare e ottenere una purea non troppo densa). Uniscila al composto con le uova. Prima di utilizzarla, coprila e lasciala riposare almeno 30 minuti in frigorifero. **Scalda una padella da 24 cm** e ungila con una noce di burro. Versa un mestolo di pastella e falla ruotare in modo da distribuirla uniformemente. Falla cuocere un paio di minuti per lato, poi trasferisci le crepes ottenute su un piatto. **Lavora leggermente il mascarpone** con un cucchiaio di legno in modo da renderlo cremoso, aggiusta di sale e pepe e distribuiscilo sulle crepes distese aiutandoti con una spatolina. Decora con gli edamame appena sbollentati, foglie di spinacino e fiori eduli.

10 min. Preparazione + riposo

Cottura 10 min.



Il piatto è fiorito

Le crespelle rosa, oltre a essere scenografiche, si possono preparare in anticipo, così come il condimento, e questo è un notevole vantaggio. Puoi farcirle in tanti modi, con ricotta e funghi per esempio, o con verdure miste come zucchine peperoni. Si possono servire come antipasto o come alternativa ai classici primi piatti. Ideali da gratinare in forno con besciamella e formaggio.



25 min. Preparazione + riposo

Cottura 60 min.

Bombette di patate con indivia belga

Per 4 persone

600 g di patate - 150 g di piselli - 8 cespi di indivia belga piccoli - 100 g di grana grattugiato - farina 00 - erbe spontanee (tipo tarassaco e borragine) - menta - 1 cucchiaino di zucchero di canna - 1 uovo - olio di semi per friggere - sale - pepe

Lessa le patate in acqua bollente salata, lasciale intiepidire quindi pelale e passale allo schiacciapatate. Unisci i piselli sbollentati per 4-5 minuti, il grana, le erbe spontanee e 50 g di farina, poi regola di sale e pepe. Forma con le mani inumidite delle polpettine grandi come un'albicocca e mettile nel congelatore per almeno 1 ora.
Pulisci i cespi d'indivia senza eliminare le basi, altrimenti si sfoglieranno, tagliali a metà nel senso della lunghezza, e cuocili con un filo d'olio, un pizzico di sale e lo zucchero in una padella antiaderente per 10 minuti finché saranno caramellati.
Infarina le bombette e friggile in una padella con abbondante olio ben caldo, finché saranno dorate uniformemente.
Servile ben calde con l'indivia brasata e foglioline di menta.



Patate arricchite con selenio

Frutto di anni di ricerca e selezione, la patata Selenella con buccia e pasta gialla, è molto digeribile, ricca di amidi, vitamine e sali minerali e arricchita con selenio (Patata Classica Selenella, disponibile in confezioni da 1,5 - 2 e 2,5 Kg).

Sfogliatine con pere e gianduia

Per 4 persone

1 confezione di pasta sfoglia rettangolare - 3 pere Williams - 120 g di cioccolato gianduia - 50 g di zucchero - 1 uovo - 1 baccello di vaniglia - cacao amaro

Sbuccia le pere e tagliale a fettine sottili. Iimmergile in una casseruola con 300 ml d'acqua, 50 g di zucchero e il baccello di vaniglia inciso, per 5-6 minuti, finché saranno morbide.
Stendi la pasta sfoglia sul piano di lavoro, conservando sotto la carta in dotazione, e dividila in 4 rettangoli. Suddividi 100 g di cioccolato spezzettato al centro delle sfogliatine, aggiungi sopra le fettine di pera, poi spennella i bordi con l'uovo sbattuto.
Cuoci le sfogliatine in forno già caldo a 190° per circa 15 minuti, finché saranno dorate. Sfornale, spolverizzale per metà con il cacao setacciato, decora con il cioccolato rimasto e servile tiepide.

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.



La coppia perfetta

Dessert piccoli, facili e veloci per quei momenti in cui ti prende la voglia di... qualcosa di dolce! Uno spuntino goloso, ideale anche per i più piccoli, che nasconde all'interno della sfoglia un abbinamento ideale: pere e cioccolato gianduia.



Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

“Se preferisci una crema senza latticini, puoi utilizzare 100 g di tofu affumicato sbriciolato e diluirlo con la panna vegetale”.

8 ricette con le erbe AROMATICHE

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **M. BERGAMASCHI** RICETTE DI **A. PIGA**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Mini flan alle erbette campagnole

Per 4 persone

6 uova - 300 g di bietoline e spinacini misti - 1 cipollotto - 20 g di gherigli di noci - 150 ml di passata di pomodoro - 100 g di gorgonzola - 150 ml di panna vegetale - 1 ciuffo di basilico - zucchero - 1 foglia d'alloro - 2 rami di salvia - olio di semi di arachidi - sale - pepe

Rosola mezzo cipollotto tritato con un filo d'olio in una padella. Aggiungi le erbette miste, copri e falle appassire per 1-2 minuti. Scopri, alza la fiamma e fai asciugare il fondo di cottura mescolando, poi regola sale e pepe. **Fai appassire il cipollotto** rimasto tritato con con un filo d'olio e la foglia d'alloro, poi unisci la passata di pomodoro, un pizzico di zucchero e cuoci per circa 15-20 minuti, finché si sarà addensata, quindi regola sale e pepe. **Sbatti le uova** in una ciotola con sale e pepe. Unisci bietole e spinaci tritati grossolanamente con qualche foglia di basilico, poi suddividi il composto in 4 cocottine da forno leggemente unte e cuocile in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti. Scalda la panna, aggiungi il gorgonzola tritato e fallo sciogliere, poi versa la salsa nei piatti, aggiungi le frittatine e irrorale con un po' di sugo di pomodoro, decora con i gherigli di noci e le foglie di basilico e di salvia fritte e servi subito.

Frollini salati agli aromi

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Riposo 1 ora
Cottura 12 minuti

150 g di farina 00 - 150 g di grana padano grattugiato - 150 g di burro - 1 uovo - noce moscata - erbe aromatiche miste: prezzemolo, basilico, erba cipollina, cerfoglio, coriandolo, rosmarino - sale - pepe

Versa nel mixer il grana, il burro freddo a fiocchetti, abbondante noce moscata grattugiata, un pizzico di sale e pepe e frulla fino a ottenere un composto di briciole. Aggiungi l'uovo, le erbe tritate e 2 cucchai d'acqua molto fredda, poi aziona ancora fino a ottenere un impasto omogeneo. Forma un panetto, avvolgilo con una pellicola e mettilo a riposare in frigorifero per almeno 1 ora. **Stendi la pasta** a uno spessore di circa 5 mm fra 2 fogli di carta forno con il matterello, poi ricava tanti biscottini con un tagliapasta a festoni o rotondo, guarniscili con foglioline di erbe aromatiche e con un pizzico di paprica. **Cuocili in forno** già caldo a 180° per 12-15 minuti, fino a doratura. Sfornali e lasciali raffreddare, poi servili con l'aperitivo o conservali in scatole di latta a temperatura ambiente per una settimana al massimo.





Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

"Pasta sarda di tradizione, la fregola è disponibile in tre misure. Quella a grana fine è adatta alle minestre, media e grossa danno il meglio risottate".

Fregola con ratatuja di verdure dell'orto

Per 4 persone
280 g di fregola grossa -1 cipolla - 100 g di polpa di zucca - 1 zucchina - 1 melanzana - 1 peperone giallo piccolo - 1 carotina - 1 costa di sedano - brodo vegetale - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Fai appassire la cipolla tritata in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale a fuoco basso per 3-4 minuti. Alza leggermente la fiamma, aggiungi peperone, carota e sedano a dadini e prosegui la cottura per 3-4 minuti. Regola di sale e trasferiscili in una ciotola. **Rosola la melanzana** a dadini nella stessa padella con un filo d'olio per 5-6 minuti, poi mettila nella ciotola con le verdure. Versa nella padella ancora un filo d'olio, cuoci la zucchina a cubetti per 3-4 minuti poi sgocciolala. **Soffriggi lo scalogno** tritato finemente in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungi la fregola, falla insaporire a fuoco vivace per qualche istante. Bagnala con un paio di mestoli di brodo caldo e prosegui la cottura, unendo man mano altro brodo caldo per circa 15-20 minuti, finché sarà morbida. Aggiungi le verdure nella fregola, regola sale e pepe e servila con foglie di prezzemolo.

Gigli con pomodorini del Piennolo e pesto di basilico

Per 4 persone
320 g di pasta formato gigli - 300 g di pomodorini del Piennolo del Vesuvio - 1 cipollotto - 30 g di foglie di basilico - 30 g di pinoli - 20 g di parmigiano reggiano grattugiato - 20 g di pecorino romano grattugiato - olio evo - sale - pepe

Versa nel mixer le foglie di basilico, i pinoli, un pizzico di sale grosso, 50 ml d'olio e 2 cucchiai d'acqua molto fredda e frulla fino a ottenere un composto morbido e cremoso. Incorpora il parmigiano e il pecorino, regola sale e pepe, mescola bene e aggiungi ancora poco olio, se necessario. **Fai appassire** il cipollotto tritato in una padella ampia con 2 cucchiai d'olio per 2-3 minuti, finché sarà morbido. Alza la fiamma, aggiungi i pomodorini e falli saltare per 3-4 minuti finché saranno appassiti. **Tuffa la pasta** in abbondante acqua bollente salata e cuocila per il tempo indicato sulla confezione. Scolala e trasferiscila nella padella con i pomodorini e falli insaporire mescolando a fiamma viva. Suddividili nei piatti, aggiungi il pesto e servi decorando con foglie di basilico.

"In alternativa, se vuoi preparare anche il pesto vegano, sostituisci i due formaggi con 20 g di pangrattato tostato e 20 g di pasta di sesamo".



Preparazione 20 min.

Cottura 18 min.

saperne di più

varietà ANTICA recuperata

Il pomodorino del Piennolo del Vesuvio Dop, è uno dei prodotti più antichi dell'agricoltura campana, coltivato da secoli alle pendici del vulcano. Si trova fresco ma anche conservato in barattolo al supermercato.

75 MILA

Sono le varietà di pomodoro ufficialmente riconosciute al mondo. Tra questi sono circa 300 quelle disponibili in Italia, per il consumo alimentare e per l'industria conserviera.

FRITTELLE con sorpresa

Le sfere di riso sono anche un ottimo sistema per svuotare il frigorifero dei piccoli avanzi. Puoi preprare il risotto con lo zafferano e poi, a piacere, farcirle con altri ingredienti come cucchiaini ratatouille di verdure già cotte avanzate, olive tritate, prezzemolo e cubetti di formaggio, peperonata con capperi e granella di mandorle; primo sale con uvetta e pinoli, ragù vegetale e piselli.

"In formato più piccolo, sono un finger food ideale da servire dentro ciotoline e cucchiai con l'aperitivo".

Sfera di risotto con verdurine julienne

Preparazione 30 min.
Cottura 45 min.

Per 4 persone
220 g di riso Carnaroli - 1 cipolla dorata piccola - 3 carotine - 3 zucchine piccole - 1 porro piccolo - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 3 uova - pangrattato - 40 g di burro - 1 ciuffo di prezzemolo riccio - olio di semi di arachidi - sale - pepe

Rosola la cipolla tritata in una casseruola con 20 g di burro. Unisci il riso al soffritto e sfuma con 1 dl di vino bianco caldo. Versa 2 mestoli di brodo caldo e mescola. Prosegui aggiungendo un mestolo di brodo e mescolando, ogni volta che il precedente sarà evaporato. Cuoci per 16-18 minuti. Spegni, sala e pepa. Unisci 20 g di burro e 40 g di parmigiano reggiano grattugiato, copri con il coperchio e lascia raffreddare. **Taglia a bastoncini** piccoli le carotine e le zucchine, poi rosolale a fiamma vivace in una padella con un filo d'olio, sale e il porro affettato finemente, mescolando per 3-4 minuti, finché saranno cotte ma croccanti. **Incorpora al riso** 2 uova, forma 4 sfere, poi passale nel pangrattato e friggile in un padella con abbondante olio ben caldo, finché saranno dorate. Scolale su carta assorbente, suddividi le verdurine nei piatti, aggiungi le sfere di riso, poi decora con il prezzemolo riccio fritto.





Preparazione 30 min.
Cottura 45 min.

"Se preferisci un gusto meno esotico della salsa teriyaki, puoi sempre accompagnare gli spiedini con glassa di aceto balsamico".

Arrosticini di verdure con salsa teriyaki

Per 4 persone
2 zucchine - 2 porri - 1 peperone giallo - 1 peperone rosso - 1 melanzana lunga - 150 g di polpa di zucca - 1 mazzetto di timo - 1 rametto di salvia - maggiorana essiccata - 50 g di gherigli di noci - 50 ml di panna vegetale - pane carasau - olio extravergine di oliva - 150 ml di sakè o vermouth - salsa di soia scura - zucchero di canna - sale - pepe

Pulisci i porri e le zucchine e tagliali a tronchetti. Dividi a falde i peperoni e a cubotti la melanzana e la zucca. Infila le verdure sugli spiedini alternandole, spennella con pochissimo olio, sala e pepa. Trasferisci gli spiedi sulla placca foderata con carta forno, spolverizzali con le erbe aromatiche tritate e cuocili in forno già caldo a 190° per circa 40 minuti, girandoli 2-3 volte. **Per la salsa** teriyaki mescola in un pentolino il sakè con 3 cucchiai di salsa di soia e 3 di zucchero e cuoci per 5-6 minuti. Per la crema, frulla le noci con la panna, sale e pepe. **Sforna gli arrosticini**, disponili nei piatti, aggiungi 1 cucchiaio abbondante di crema di noci, infilzala con 2-3 pezzetti di pane carasau fritto in olio extravergine e servili con la salsa teriyaki disposta in ciotoline a parte.

Zuppa di legumi con chips di daikon al rosmarino

Per 4 persone
400 g di misto di legumi e cereali - 1 radice di daikon - 1 cipolla - 1 costa di sedano - 1 carotina - rametti di rosmarino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Metti a bagno i legumi per almeno 12 ore o secondo le indicazioni della confezione. Intanto, sbuccia il daikon, taglialo a fettine sottilissime, disponile sulla placca foderata con carta forno, spolverizzale con un pizzico di sale, pepe e rosmarino tritato finemente e cuocile in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti, girandole delicatamente a metà cottura, finché saranno arricciate e croccanti poi sfornale e lasciale raffreddare.
Versa i legumi in una casseruola ampia, coprili con abbondante acqua fredda, poi aggiungi sedano, carota e cipolla tritate, l'alloro, copri, porta a ebollizione e cuoci per circa 90 minuti o secondo le indicazioni della confezione, finché la zuppa sarà densa. Regola sale e pepe a fine cottura.
Suddividi la zuppa nelle ciotole, irrora con un filo d'olio, aggiungi le chips e qualche aghetto di rosmarino e servila tiepida.



Muffin alle erbe con fave e pecorino

Per 8 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

180 g di farina 0 - 100 g di pecorino grattugiato - 150 g di fave fresche o surgelate, già cotte - 3 uova - 200 ml di latte - 100 ml d'olio extravergine di oliva - 8 g di lievito in polvere - 1 cucchiaino di zucchero - noce moscata - erba cipollina - basilico - prezzemolo - sale - pepe

Sbatti in una ciotola le uova con l'olio, lo zucchero, due pizzichi di sale, pepe e noce moscata, poi aggiungi in 2-3 volte, la farina setacciata con il lievito e il latte mescolando, fino a ottenere un composto omogeneo.
Incorpora il pecorino, le fave e le erbe aromatiche tritate grossolanamente, aggiungi eventualmente ancora poco liquido, poi suddividi il composto in 12-16 pirottini di silicone, secondo la grandezza.
Disponili sulla placca e cuoci i muffins in forno già caldo a 180° per circa 20-25 minuti, finché saranno dorati, quindi sfornali e servili con l'aperitivo o il brunch.

pasta e FAGIOLI *VELOCE*

Rosola in una casseruola 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano e 1 spicchio d'aglio tritati insieme con 2 cucchiai d'olio in una casseruola per 3-4 minuti. Unisci 400 g di fagioli borlotti già cotti, 1,5 l di brodo bollente, mescola e prosegui la cottura a fiamma bassa con il coperchio per 15 minuti, poi regola di sale. Preleva dalla casseruola 2-3 mestoli di fagioli e frulla il resto. Unisci 200 g di pasta corta e i fagioli messi da parte e cuoci per il tempo sulla confezione. Servi con olio e pepe.

daikon cos'è?

È un ravanello invernale bianco a forma di grande radice allungata, originario dell'Asia orientale, dal sapore gradevolmente dolce e morbido.

20 min. Preparazione + riposo

Cottura 120 min.



"I mix di legumi e cereali si trovano già pronti con misture diverse. Per i tempi di ammollllo e di cottura fai riferimento alla confezione".



DI **DANIELA TAGLIAFERRI**

DECLUTTERING DI primavera

La casa in ordine regala serenità, stimola la voglia di fare e permette di risparmiare tutto il tempo che di solito dedichiamo alla ricerca degli oggetti. Per facilitare le operazioni affronta una stanza per volta: svuota armadi e stipetti, puliscili a fondo e decidi cosa eliminare. Sì, buttare via qualcosa è necessario, per farlo Marie Kondo, la guru del riordino, consiglia di tenere solo gli oggetti che usi e quelli che ti danno gioia. Procurati quindi 4 scatoloni: uno per quello che vuoi tenere, un altro per quello che puoi riciclare, un terzo per gli oggetti che vuoi regalare e il quarto per le cosa da gettare.





RIDUCI I CONSUMI della lavastoviglie

Usare la lavastoviglie in modo ecologico e ridurre un poco i consumi è facile, basta seguire alcuni piccoli accorgimenti. Per evitare di sprecare acqua non sciacquare i piatti prima di infilarli nella macchina: piuttosto, se sono molto sporchi lasciali in ammollo. Invece, per risparmiare energia disattiva la funzione asciugatura e poi seleziona di volta in volta il programma di lavaggio più adatto al livello di sporco.

smaltisci la carta

Tutti sappiamo che la carta va nella raccolta differenziata, ma può capitare di avere dei dubbi a proposito di cosa non è riciclabile. Ecco un rapido recap.
Seleziona carta e cartone eliminando nastri adesivi, punti metallici, cellophane... Comprimi scatole e scatoloni e riduci gli imballi grandi in piccoli pezzi. Non abbandonare niente fuori dai contenitori.
Cosa NON va nella raccolta differenziata: il sacchetto di plastica che hai usato per trasportare la carta; imballaggi con residui di cibo o di terra, perché contaminano la carta riciclabile, per lo stesso motivo la carta sporca di sostanze velenose, come vernici e solventi, va nell'indifferenziata con i fazzoletti di carta usati e gli scontrini, che essendo fatti con carte termiche, danno problemi in fase di riciclo; infine la carta oleata, come quella di affettati e formaggi, non si può riciclare.



VIA L'ODORE di pesce

I piatti a base di pesce sono buonissimi da gustare ma, dopo averli cucinati, ci vuole parecchio tempo per mandarne via l'odore dalla cucina che, oltretutto, tende a diffondersi in tutta la casa. Come evitare l'inconveniente? Possiamo ricorrere ad alcuni semplici trucchi, del tutto naturali. Ad esempio, circa 30 minuti prima di cuocerlo, metti il pesce in un recipiente contenente un'abbondante quantità di latte per 20 minuti, poi togli e asciuga.
Anche i chicchi di caffè costituiscono un deodorante per ambienti naturale. Possiedono infatti un forte aroma capace di neutralizzare gli odori sgradevoli. Quando l'odore di pesce sta invadendola cucina, tosta subito qualche chicco di caffè, ed entro pochi minuti sparirà.
Un'altra soluzione naturale consiste nel mettere a bollire una tazza di aceto bianco in due tazze di acqua. Lascia la soluzione senza coperchio per consentire ai vapori di agire. Non gettarla via dopo, ma versala in un contenitore dotato di nebulizzatore e utilizzala per la pulizia di pavimenti, piani di lavoro e stoviglie.

DI METELLA RONCONI

SAPEVI CHE

Da uno studio della canadese McMaster University, risulta che due porzioni di pesce azzurro a settimana possono ridurre il rischio di malattie cardiovascolari

IL pomodoro *cambia* COLORE

È nato un **nuovo pomodoro San Marzano**, una delle varietà tradizionali più diffuse e apprezzate in Italia e nel mondo, con **nuovi colori, sapori e proprietà nutritive.** Un team di ricercatori di ENEA, CREA e di alcune università ha caratterizzato 18 linee della bacca responsabili del contenuto di pigmenti quali carotenoidi, clorofilla, flavonoidi. Alcuni team si sono occupati delle molecole associate a colore e gusto. Quindi ogni mutazione ha **proprietà organolettiche e nutraceutiche** specifiche. Ad esempio i pomodori a bacca gialla perdono le qualità antiossidanti del licopene, ma acquistano in aminoacidi e vitamine. Quelli a bacca marrone hanno maggiori contenuti di zuccheri e vitamina E; infine i viola contengono **antociani** dalle note proprietà antiossidanti.

tutte LE VIRTÙ DEL latte d'oro

È una bevanda a base di curcuma dai numerosi benefici. Per prepararla servono acqua, curcuma in polvere, **latte vegetale, miele** e volendo un pizzico di pepe. In commercio trovi anche la miscela già pronta a cui aggiungere solo il latte. Si consiglia di berla una volta al giorno per 40 giorni. È consigliata a chi soffre di **problemi alle articolazioni** e come antinfiammatorio naturale. Non solo, grazie alle proprietà **antibatteriche**, antivirali e stimolanti delle difese immunitarie della curcuma, una tazza al giorno calma la tosse e allevia i sintomi del raffreddore, inoltre aiuta a depurare il fegato. Contrasta i crampi mestruali perché funziona come antispasmodico.





COME CONSERVARE i surgelati?

Quando si fa la spesa, i surgelati andrebbero messi nel carrello sempre per ultimi e trasportati in apposite borse termiche. Controlla che le confezioni siano integre **e senza la presenza di ghiaccio**: la brinatura indica che il prodotto ha subito uno sbalzo termico e sta iniziando a deteriorarsi. Una volta a casa vanno **messi immediatamente nel freezer,** tenendo conto che una temperatura inferiore a 18 gradi, mantiene il prodotto fino alla data di scadenza riportata sulla confezione, se invece viene conservato a meno di 15 gradi occorre consumare l'alimento entro un mese. Verdure, contorni, pizze e piatti pronti in genere possono **passare direttamente dal freezer alla padella** o al forno, e questo preserva ancora di più le proprietà organolettiche, mentre sarebbe meglio **lasciar scongelare in frigo** il pesce o la carne in tagli di grandi dimensioni, per evitare che restino delle aree gelate nelle parti più interne del prodotto, che impedirebbero una cottura uniforme.

Cioccolato: solo extrafondente

Come è noto da tempo il cioccolato favorisce il rilascio di **endorfine, gli ormoni del buonumore**. Ebbene, secondo la Seoul National University, servono 30 grammi dicioccolato fondente all'85% al giorno. Un test ha coinvolto 46 partecipanti tra i 20 e i 30 anni, che hanno consumato 30 grammi al giorno di fondente all'85%, al 70% o nessun tipo di cioccolato per 3 settimane. I soggetti che hanno consumato quello all'85% hanno **ridotto gli stati d'animo negativi** (al contrario degli altri) e le analisi hanno confermato una superiore ricchezza in termini di diversità e di quantità di **batteri intestinali**, specie di Blautia Obeum, un batterio benefico per l'organismo.



A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **T. ROJAS**

nespole

Sono conosciute fin dall'antichità, come pianta ornamentale, apprezzata per la sua bellezza. Meno note delle albicocche, hanno colore e forma simile, sono **più aspre, ma anche più succose.** Le nespole si consumano fresche al naturale, oppure in confettura o candite. È un frutto impiegato nella preparazione di gelatine e mostarde ed è possibile ricavarne un liquore dal tipico profumo di mandorla amara, noto come "nespolino". **La nespola è un potente antiossidante naturale:** le vitamine A e C, i fenoli e i flavonoidi combattono i radicali liberi. Prima di consumarle o cucinarle è necessario lavarle accuratamente ed eliminarne la buccia. Possono essere mangiate dopo i pasti oppure come spuntino fra un pasto e l'altro perché hanno un basso indice glicemico. **Sono ricche di fibre, compresa la pectina** che è ottima per il colon irritabile, oltre a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue.

La buccia

Prima dell'acquisto, fai attenzione alla buccia: più è liscia, migliore sarà il frutto. Non dev'essere avvizzita e deve far trasparire la morbidezza della polpa sottostante, indice di giusta maturazione.





COME FARE LA CONFETTURA

La confettura si può facilmente preparare in casa. Sbuccia e taglia a pezzetti 1,5 kg di nespole e irrora con il succo di 1 limone. Aggiungi 400 g di zucchero, 1 mela a pezzetti e lascia macerare qualche ora. Trasferisci in una pentola e mescolando cuoci a fiamma bassa per circa 30 minuti. Frulla con un mixer a immersione e cuoci finché si addensa. Versa nei vasetti sterilizzati e capovolgili per creare il sottovuoto.

PRENDI NOTA

PORTA FORTUNA

Nell'antichità ogni dimora di campagna aveva un nespolo in cortile, perché si credeva che tenesse lontane le streghe e la sfortuna. I contadini si servivano della pianta anche per scandire il passare delle stagioni, perchè era il primo a fiorire e l'ultimo a maturare e una buona fioritura veniva considerata premonitrice di un ricco e abbondante raccolto.



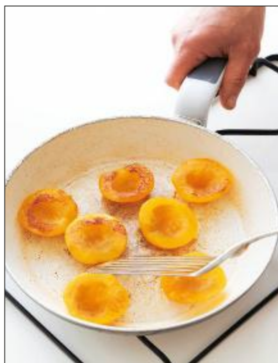
Bruschetta con crema di formaggio

Preparazione **15 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 fette di pane per bruschetta - 250 g di formaggio spalmabile - olio extravergine di oliva - 2 rametti di origano fresco - 20 g di pistacchi - 8 nespole - sale - pepe



In una ciotola lavora il formaggio aggiungendo le foglie di origano fresco, il pepe, il sale e infine un filo d'olio extravergine. A parte, sgouscia e trita i pistacchi.



Lava le nespole, asciugale molto bene, tagliale a metà eliminando il nocciolo e poi scottale velocemente in una padella ben calda come se le facessi alla piastra.



Taglia le fette di pane dello spessore che preferisci, tostale, spalmale con una generosa quantità di crema al formaggio e aggiungi sopra le nespole. Completa la bruschetta con la granella di pistacchi.

la ricetta in più

Torta morbida con cannella

Per 6 persone
Preparazione 35 minuti + riposo
Cottura 40 minuti

6 uova - 450 g di farina - 210 g di zucchero - 80 ml di olio di semi - 220 g di nespole - 100 ml di latte - 14 g di lievito per dolci - 1 pizzico di cannella in polvere - 10 nespole per decorare

Separa i tuorli dagli albumi. Tieni gli albumi da parte e versa i tuorli in una planetaria. Aggiungi 1/3 dello zucchero e monta l'impasto con le fruste. Taglia a metà le nespole, elimina i noccioli e spellale. **Frullale** con un frullatore a immersione fino a ottenere una purea omogenea e cremosa. **Versala nella planetaria** e continua a montare con la frusta. In una ciotola, setaccia farina, lievito e cannella. Aggiungi le polveri all'impasto nella planetaria e poi anche il latte e l'olio sempre impastando. Trasferisci l'impasto in una ciotola. Monta a neve gli albumi con lo zucchero rimasto. Unisci gli albumi all'impasto con delicatezza, poi versalo in una tortiera da 24 cm. Taglia a metà le nespole rimaste, leva i noccioli e disponile sulla superficie. Quindi metti in forno preriscaldato a 190° per circa 50 minuti.



peperoncino

Irrinunciabile in cucina è anche un alimento sano, molto ricco di proprietà benefiche. Tutto merito del suo principio attivo: la capsaicina

A CURA DI **MICHELA SASSI**

Il peperoncino è un alimento **versatile in cucina** si presta molto bene per arricchire salse e sughi oppure crudo a fettine direttamente sulle pietanze, pasta e pizza innanzitutto. Poi, mescolata al cacao la polvere dà un gusto particolare ai dolci.

Grazie al sapore deciso ed energico il peperoncino regala forza a ogni pietanza, ma qual è l'origine del suo aroma infuocato? La sostanza responsabile della percezione di piccante è **la capsaicina, principio attivo** presente nei frutti (bacche) e nei semi della pianta che, provocando la sensazione di bruciore, **stimola l'afflusso di sangue nel corpo** e di conseguenza il **rilascio di adrenalina**, dando così una sferzata di energia all'organismo. Per questa particolarità la capsaicina è presente nelle formulazioni di integratori e di cosmetici che agiscono sul microcircolo. E non è tutto: **legandosi ad alcuni recettori del dolore** e desensibilizzandoli, la capsaicina potrebbe agire come antidolorifico. Decisamente il peperoncino è un alimento da introdurre nella dieta: non solo è un vasodilatatore e quindi **migliora la circolazione**, **facilitando anche la digestione**, ma contribuisce a ridurre la quantità di colesterolo nel sangue. Ancora più potenti dei peperoncini freschi sono quelli secchi, infatti riducendone il peso, l'essiccatura aumenta la componente piccante di circa 10 volte. Lo stesso discorso vale naturalmente anche per la polvere ricavata dai peperoncini essiccati.

Il metodo tradizionale per conservare i peperoncini è quello di infilzare i gambi per formare delle collane e poi **lasciarle seccare al sole**. Per conservarli senza seccarli li puoi mettere **nel freezer** che ne mantiene intatti il gusto piccante e gli aromi.

IL GRADO DI PICCANTEZZA

SCALA DI SCOVILLE

Secondo la scala Scoville, che misura il grado di intensità dei peperoncini in base alla quantità di capsaicina che contengono, i più piccanti sono l'americano Pepper X e il Dragon's Breath (respiro di drago), un ibrido coltivato in Galles. Due varietà talmente piccanti da non essere quasi commestibili, il Pepper X però è l'ingrediente di una salsa: The Last Dab, prodotta soltanto in pochi pezzi e andata velocemente sold out.

I nutrienti

Nella tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di peperoncino

vitamine	(mg/100g)
C	229
B6	0,224
E	0,37

minerali	(mg/100g)
potassio	175
magnesio	23
fosforo	20
calcio	10
magnesio	10
sodio	3

Se brucia il palato

È capitato a tutti: il peperoncino è davvero troppo piccante e brucia il palato... Per spegnere l'incendio l'acqua non serve, meglio ricorrere ai latticini: yogurt, latte intero, formaggio. Come del resto fanno in India, dove bevono il lassi, una miscela di yogurt e spezie. La capsaicina infatti è una sostanza liposolubile.

una specie tante VARIETÀ

Il nome botanico del peperoncino e del peperone è **Capsicum L.** che comprende diverse varietà: piccanti, dolci e ornamentali. **Il colore invece non dipende dalla varietà**, ma dal grado di maturazione: appena spuntati peperoni e peperoncini sono tutti verdi, poi gialli e infine rossi.

GIALLI: QUASI PRONTI
Il colore giallo viene dal betacarotene, che l'organismo trasforma in vitamina A, utile per il metabolismo del ferro e per la salute della pelle.

vit C 229 mg = per 100 g

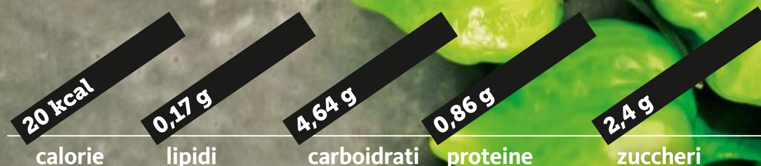
QUELLI VERDI SONO ACERBI
Raccolto in anticipo rispetto alla maturazione il peperoncino verde ha un gusto più pungente e proprietà depurative perché è più ricco di acqua.

MATURI AL PUNTO GIUSTO
Quando è maturo e quindi rosso il peperoncino è più ricco di vitamine, in particolare la C: ne contiene circa 4 volte in più dell'arancia.

CILIEGIA
Conosciuto anche come peperoncino "tondo calabrese", ha frutti piccoli e tondeggianti. Quando sono ben maturi appaiono rossi e molto piccanti.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Ha un ridotto contenuto di proteine e lipidi ed è privo di colesterolo. Buono invece l'apporto di fibre alimentari e di vitamine, la C in particolare.





Ripieni di crema di formaggio

Per 4 persone

20 peperoncini rossi tondi - 250 ml di aceto di vino bianco - acqua 250 ml - 2 foglie di alloro - 5 g di sale grosso 150 g di formaggio fresco tipo ricotta - 10 capperi sott'aceto - mezzo cucchiaino di curcuma - olio extravergine - erba cipollina

Sciacqua i peperoncini, asciugali e taglia il picciolo e la calotta superiore. Elimina i semi e la polpa interni. Porta a ebollizione 250 ml di acqua, aggiungi l'aceto, l'alloro, i peperoncini e il sale grosso e sbollentali per circa 3 minuti, scolali e falli asciugare capovolti.
Per il ripieno, versa il formaggio nel bicchiere del mixer con i capperi, l'erba cipollina e frulla per ottenere una crema, unisci la curcuma e mescola. Farcisci i peperoncini aiutandoti con un cucchiaino o una sacca da pasticcere.
Versa i peperoncini farciti in un barattolo di vetro sterilizzato e copri con l'olio. Chiudi e immergilo in una pentola con acqua fredda, avvolto in un canovaccio. Porta a bollore e cuoci 20 minuti. Conservali al fresco per un mese, poi i peperoncini ripieni saranno pronti da gustare.



Insalata piccante di cous cous e verdure

Per 4 persone

320 g di cous cous - 1 cipolla - 1 peperone - 10 pomodorini - 100 g di funghi coltivati - 150 g di piselli - 200 g di feta - 4 ciuffi di prezzemolo - aneto fresco - peperoncino in polvere - olio extravergine - sale - pepe

Trita la cipolla, **taglia i peperoni**, i funghi e i pomodorini. Fai appassire la cipolla in padella con 2 cucchiai d'olio e un pizzico di peperoncino per 4 minuti, aggiungi le verdure preparate e metà delle erbe aromatiche tritate. Sala, pepa e cuoci per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
Porta a ebollizione 160 ml d'acqua, aggiungi un pizzico di sale, 1 cucchiaio d'olio e versa il cous cous. Togli dal fuoco e fai riposare 5 minuti coperto. Poi sgrana il cous cous con i rebbi di una forchetta e versalo in una terrina.
Quando le verdure sono cotte, lasciale riposare a fuoco spento per 5 minuti e poi uniscile al cous cous assieme alla feta tagliata a cubetti. Insaporisci con un giro d'olio, sale, peperoncino e decora con le erbe aromatiche tritate rimaste.



Gnocchi di patate al pomodoro e 'nduja

Per 4 persone

1 kg di patate farinose - 300 g di farina - 1 uovo - 1 cipolla - 500 g di pomodori pelati - formaggio grattugiato - 70 g di 'nduja (salsiccia calabrese al peperoncino) - olio extravergine di oliva - basilico - sale

Per gli gnocchi lessa le patate con la buccia, pelale e passale allo schiacciapatate, facendole ricadere sopra il piano di lavoro. Unisci la farina, l'uovo e impasta. Ricava dei filoncini, tagliali a tocchetti e poi rigali passandoli sopra i rebbi di una forchetta.
Per il sugo taglia la 'nduja in 3-4 fette e tieni da parte. Trita la cipolla e falla appassire in padella con un giro d'olio. Versa i pelati a pezzetti e lascia cuocere per 15 minuti. Regola il sale, unisci la 'nduja e mescola.
Cuoci gli gnocchi in acqua bollente salata e condiscili con il sugo di pomodori e 'nduja. Distribuiscili nei piatti e servi con foglie di basilico e formaggio grattugiato.

SPECIALE PASQUA 2022

1 ANNO
12 NUMERI
DIGITALE INCLUSO



A SOLI
€ 13,50
ANZICHÉ € ~~18,00~~
+ € 1,20 di spese di spedizione per un totale di € 14,70

1 anno o 2anni?

SCEGLI L'OFFERTA CHE PREFERISCI:

2 ANNI
24 NUMERI
DIGITALE INCLUSO



A SOLI
€ 24,90
ANZICHÉ € ~~36,00~~
+ € 1,80 di spese di spedizione per un totale di € 26,70

Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art.45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Mondadori Media S.p.A. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/cgaame.



ABBONATI O REGALA SUBITO!

www.abbonamenti.it/giallozafferano2022

il gusto del viaggio

UNA FETTA TIRA L'ALTRA



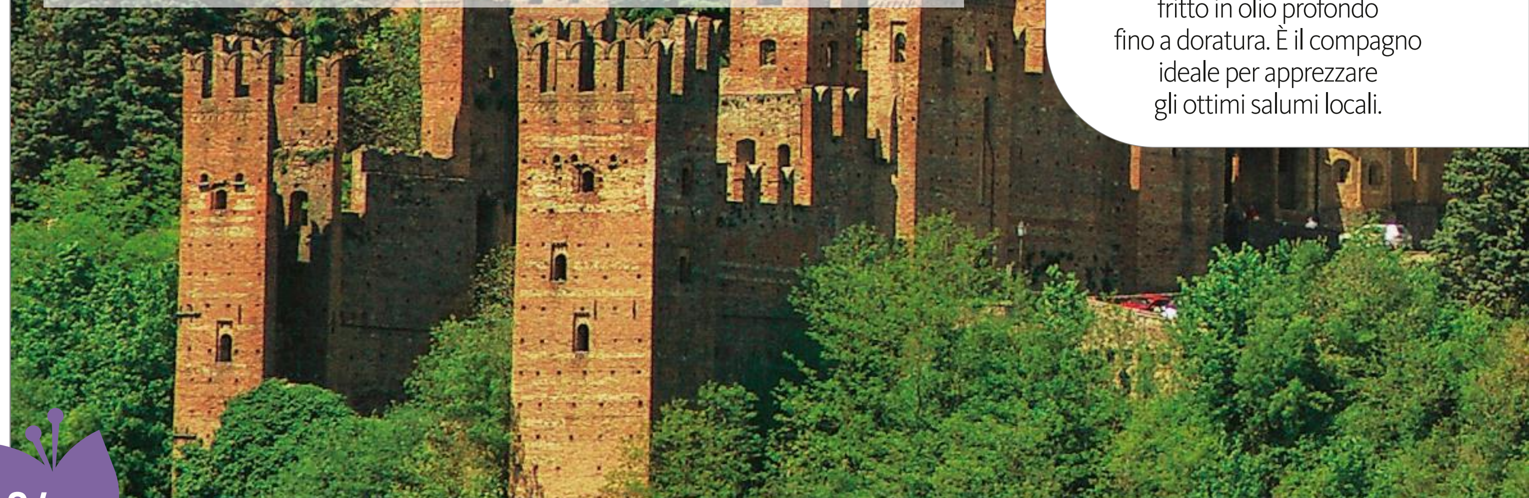
Uno degli alimenti più amati, compagno delle merende dei bambini, protagonista degli aperitivi dei ragazzi, sempre presente nei panini per le gite in montagna. Il salame è l'affettato che mette sempre tutti d'accordo. Ma come è fatto? La base è un mix macinato di carne e grasso, soprattutto di origine suina, ma non solo: ci sono specialità tipiche a base di oca, pecora, asino, bovini e anche di selvaggina come il cinghiale. Riconoscerli è facile: basta leggere l'etichetta, i produttori infatti sono tenuti per legge a dichiarare la tipologia di carne impiegata. L'altro ingrediente fondamentale è il sale, a cui si aggiungono aromi e spezie, innanzitutto il pepe, bianco o nero, poi aglio, peperoncino, finocchio selvatico e vino, solo per citare le più diffuse. Il processo di lavorazione è distinto in 4 fasi: prima la triturazione di carne e grasso, poi la miscela dell'impasto di carni con sale, spezie e aromi, quindi la fase di insaccamento nel budello e le legatura, infine la stagionatura, il cui tempo varia da pochi giorni a settimane, secondo la misura del prodotto e la ricetta. Difficile essere più precisi perché in Italia ogni regione, anzi, ogni provincia, addirittura ogni città ha la sua particolare ricetta per il salame. Impossibile ricordarli tutti, per rimanere soltanto a quelli Dop, abbiamo quello piacentino, di Varzi, il Brianza, e i salamini italiani alla cacciatora. Ora che del salame conosci ogni segreto non ti resta che affettarlo, e poi? Se non lo consumi tutto conservalo in un sacchetto di carta nella parte bassa del frigorifero.

Nei borghi PIACENTINI

I colli posti fra la Pianura Padana e la Liguria offrono l'occasione di riscoprire un tratto dell'antica via Francigena e dei piccoli paesi immersi nella quiete dei boschi

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** E **MICHELA BURKHART**

Distante solo 30 chilometri da Piacenza, il **borgo medievale di Castell'Arquato** (nella foto in basso) sorge sui colli piacentini, dove le terre basse dell'Emilia si innalzano sulle prime colline. Costruito sopra un terrazzo di conchiglie fossili, il centro storico ha mantenuto intatto il suo aspetto originale con case color mattone, vicoli acciottolati, torri, campanili e merli medievali che svettano sui vigneti della campagna circostante. La viticoltura infatti ha radici antichissime e produce vini apprezzati come Gutturnio, Ortrugo e Monterosso Castell'Arquato, che puoi degustare nella **storica enoteca comunale ospitata nel duecentesco Palazzo del Podestà**. Questa è anche terra di eccellenze gastronomiche, primo fra tutti il salame piacentino Dop, preparato con carne e grasso di maiali allevati in Emilia-Romagna e Lombardia e lavorato solo nella provincia di Piacenza e il salame mariola: morbido e stagionato è un presidio slow food. Attraversando la Val Trebbia tra boschi di castagni, faggi e larici si raggiunge il **borgo gioiello di Bobbio**. Tanti i tanti edifici storici, testimoni di un passato remoto ma glorioso, il più noto è il **Ponte Gobbo o del diavolo** che disegna un grande arco sul fiume Trebbia, di origine romana deve il suo aspetto attuale a l rifacimento del XVII secolo. Se passi da Bobbio verso l'ora di pranzo, cogli l'occasione per apprezzare i **maccheroni alla bobbiese,** impastati a mano e conditi con sugo di stracotto e brachettone, un salume da cuocere, simile allo zampone.



SAPORI DEL TERRITORIO



Grana piacentino Dop
Dolce e compatto al taglio è un prodotto di eccellenza stagionato da un minimo di 9 a un massimo di 24 mesi.



Coppa piacentina Dop
Il microclima dei colli è ideale per la stagionatura dei salumi. Oltre al salame abbiamo la coppa dalla gradevole dolcezza e la pancetta dal gusto morbido e vellutato.



Gnocco fritto
Un pezzetto di pasta da pane fritto in olio profondo fino a doratura. È il compagno ideale per apprezzare gli ottimi salumi locali.



piacere, PIACENZA

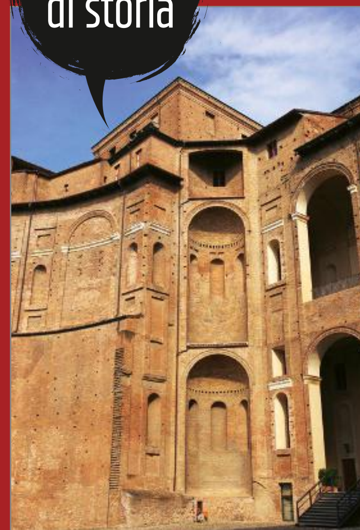
Ogni tour della città di Piacenza parte dalla centrale **piazza dei Cavalli** (nella foto sopra) con le statue equestri che vegliano sul **Palazzo Gotico** sede del Comune e prosegue con la visita al **Duomo duecentesco** dalla spettacolare facciata in marmo rosa e arenaria. Impossibile poi tralasciare la visita alla Basilica di Sant'Antonino, con la sua **Porta del Paradiso**, che un tempo era il punto di riferimento per i pellegrini in viaggio lungo la via Francigena. Dopo la visita ai tesori dell'arte, vale certamente la pena di concedersi più di una sosta per gustare la cucina locale: i classici **pisarei e fasò** (gnocchetti con sugo di fagioli), i tortelli con la coda o la bomba di riso e chiudere in dolcezza con la torta sbrisolona.

APPUNTAMENTI...

Dal 5 aprile al 24 luglio i capolavori di Gustav Klimt sono in mostra al Centro d'Arte Contemporanea XNL di Piacenza



un po' di storia



i tesori di PALAZZO FARNESE

"Signori voi siete tutti benvenuti e chiunque verrà sarà benvenuto e ben accolto" recita la lastra detta "del benvegnù" risalente al Trecento che accoglieva in città visitatori e pellegrini. Oggi la puoi vedere nei Musei Civici di Palazzo Farnese. Imponente "cittadella", voluta da Galeazzo I Visconti nel 1325 , che ospita diverse collezioni. La sezione medievale con affreschi provenienti da chiese piacentine; il museo Archeologico, il museo del Risorgimento e la pinacoteca con l'opera di Sandro Botticelli "Madonna adorante il Bambino con San Giovannino".



il più amato DAGLI ITALIANI

Quando compare in tavola fa sempre gola a tutti. Perfetto per qualsiasi piatto salato, dalla pasta alle verdure, diventa subito lui il protagonista

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

Le patate asparago

Versatili e delicate

Le patate ratte, chiamate anche patate asparago, sono coltivate soprattutto nelle zone montane del Piemonte e del Trentino. La buccia è così sottile che si può anche mangiare. Ideali per realizzare creme e purè, si possono gustare anche saltate in padella o, dal momento che reggono molto bene la cottura, per preparare ottimi gnocchi.

Preparazione 25 min.

Cottura 15 min.

Crema di patate ratte con salame e pesto

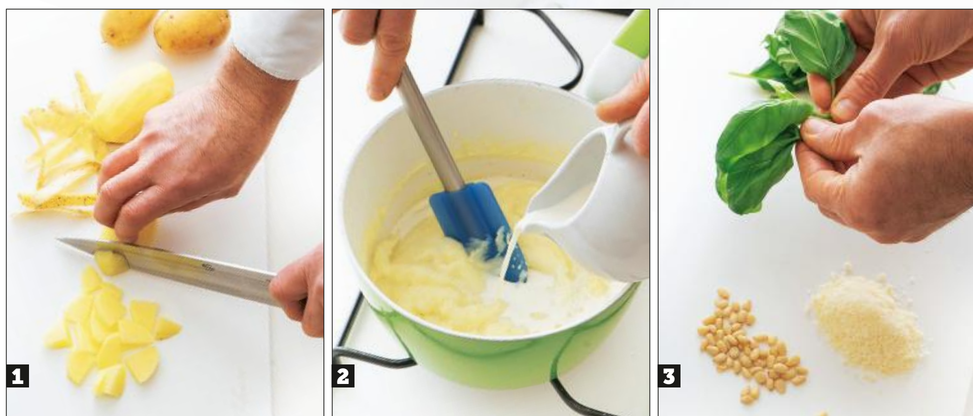
Per 4 persone

400 g di patate ratte - 150 g di salame santolcese 100 ml di panna - 200 g di basilico - 100 g di olio extravergine - 15 g di pinoli - 50 g di grana grattugiato - 50 g di pecorino romano - sale

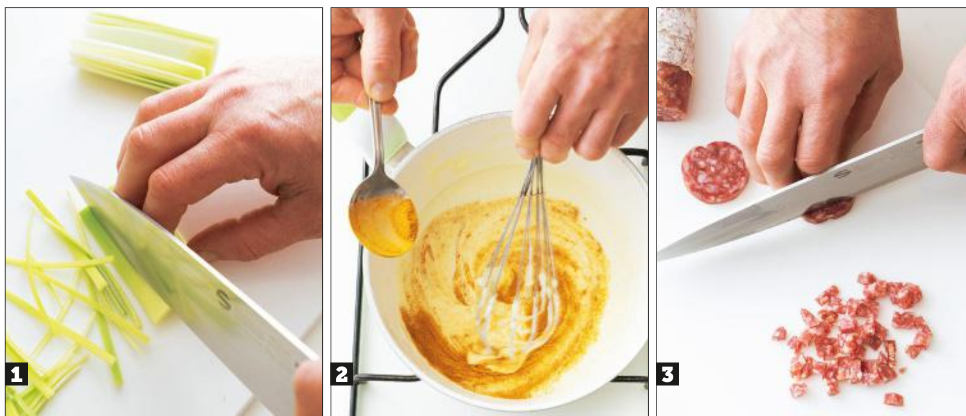
1 Pela le patate, tagliale a pezzettini e poi mettile in una casseruola con un filo di olio, aggiungi acqua fino a coprire le patate e poi cuocile con il coperchio a fiamma bassa per circa 15 minuti, fino a quando lnon inizieranno a spappolarsi (se serve aggiungi un po' di acqua durante la cottura).
2 Frulla tutto con un mixer aggiungendo la panna fino a ottenere una crema liscia e vellutata.
3 A parte prepara il pesto frullando in un blender (il bicchiere del frullatore) l'olio, il basilico, i pinoli, il grana e il pecorino, regola il sale. Elimina la pelle dal salame, taglialo a listarelle e poi servilo sulla crema non eccessivamente calda aggiungendo da ultimo le gocce di pesto e foglie di basilico.

Dop e Igp

I salami che hanno ricevuto la Dop in Italia sono 4: quello di Varzi, il piacentino, il Brianza, i salamini alla cacciatora. Tra gli Igp ci sono il Cremona, salame d'Oca di Mortara, il Felino e il salame di Sant'Angelo.



1 2 3



dove si produce di più

PIEMONTE e Lombardia

In testa alla classifica delle regioni con più varietà si trovano, a pari merito, Piemonte e Lombardia, con ben 16 tipi diversi. Seguono Toscana, Emilia Romagna, Sicilia e Campania.

Rigatoni con salame, zafferano e porri

Per 4 persone
350 g di rigatoni - 300 ml di panna fresca - 2 bustine di zafferano - 100 g di porro - 80 g di grana grattugiato - 120 g di salame di Varzi - olio extravergine - sale - pepe

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

1 Lava il porro, asciugalo bene, elimina la parte verde troppo fibrosa, poi sfoglialo e infine taglialo a julienne molto sottile, spadellalo velocemente con un filo di olio extravergine e tieni da parte.
2 In un pentolino metti a ridurre la panna fino a quando non sarà ridotta di circa la metà e comincerà a raddensarsi leggermente, aggiungi lo zafferano, aggiusta di sale e pepe. Cuoci i rigatoni al dente in abbondante acqua salata, quindi condiscili con la salsa allo zafferano e una bella spolverata di grana.
3 Da ultimo aggiungi il salame tagliato a cubetti, che con il calore stesso della pasta si scalderanno leggermente, e unisci anche il porro che hai tagliato a julienne.



Quasi una carbonara

Un classico rivisitato

La pasta con panna, zafferano e pancetta (che in questo caso abbiamo sostituito con il salame) è un primo piatto particolarmente appetitoso, che ricorda un po' la classica carbonara, pur essendo semplice e veloce da realizzare. Se non ami particolarmente la panna puoi anche sostituirla con un formaggio cremoso leggero.

Involtini di pollo con salame e friggitelli



Per 4 persone

600 g di petto di pollo ruspante - 180 g di formaggio a fette tipo provolone - 120 g di salame mariola - 400 g di friggitelli - 20 g di farina - 1 spicchio d'aglio - pepe verde in grani in salamoia - 30 g di olio extra vergine - 20 g di burro sale - pepe

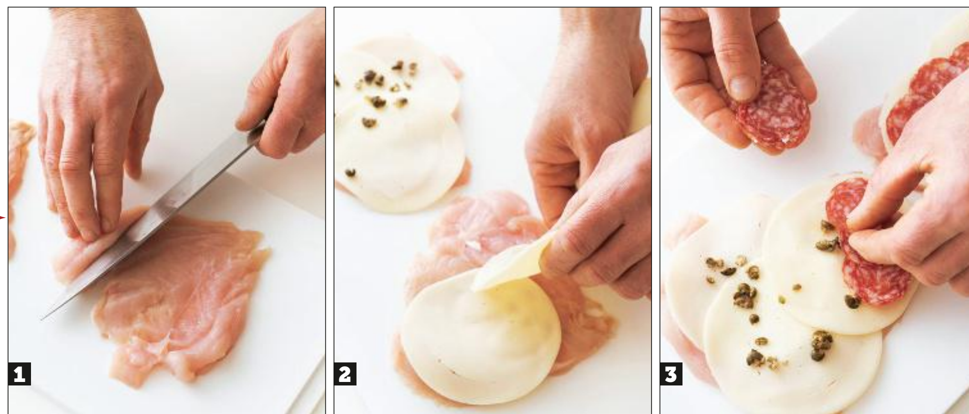
1 Taglia il petto di pollo a fette sottili, poi battile leggermente con un batticarne in modo da ottenere una fetta sottile e facile da arrotolare.
2 Distribuisci le fette di formaggio lungo tutta la fetta, aggiungi il pepe verde e anche le fette di salame tagliate sottilmente, e arrotola fino a ottenere un involtino. Fermalo con l'aiuto di uno stuzzicadenti.
3 Infarina leggermente gli involtini, poi rosolali delicatamente in una padella con un filo di olio e burro insieme fino a quando non saranno ben colorati, quindi aggiungi pochissima acqua e cuoci per 10 minti con il coperchio, aggiusta di sale e pepe. Servi gli involtini con il loro fondo di cottura che avrai recuperato dalla padella e i friggitelli che avrai precedentemente preparato saltandoli in padella per pochi minuti con un filo d'olio e uno spicchio di aglio in camicia.

Un ripieno gustoso
Sapore deciso

I salumi sono tradizionalmente associati all'antipasto, ma si possono usare per dare sapore e una nota insolita di gusto a molte ricette. Sono perfetti come ripieno per involtini, saltinbocca, torte salate.

IL VINO da abbinare

L'abbinamento ideale del salame è con i vini rossi del territorio di provenienza: in generale il vino deve essere in grado di sgrassare il palato, sufficientemente fresco, non troppo strutturato e volendo anche frizzante.



LA SCUOLA di giallo

COME PULIRE E CUCINARE GLI AGRETTI

1
Elimina le radici legnose

Gli agretti, noti anche con il nome di barba di frate, sono tra i protagonisti della tavola primaverile, molto gradevoli per consistenza e sapore acidulo. Prima di tutto devi pulirli eliminando le radici di colore rosato.

2
Sciacquali a lungo nell'acqua fredda

Recidi anche i gambi più duri e le eventuali parti gialle. Sciacquali sotto acqua corrente, poi metti in ammollo gli agretti puliti in una ciotola colma di acqua fresca, che devi cambiare più volte per eliminare bene ogni residuo terroso. Scolali dall'acqua e risciacqua.



3
Lessali con olio e limone

La cottura principale è la bollitura: si possono servire conditi con olio d'oliva, succo di limone, sale e pepe. Puoi farli anche stufati, saltati o usarli nelle torte salate.

e in più...



Ingredienti

Ingredienti
300 g di farina integrale
100 g di farina di semola
5 uova fresche
1 mazzo di asparagi freschi
200 ml di panna fresca
400 g di provolone dop
250 g di ricotta vaccina
100 g di grana grattugiato
100 g di scalogno
olio extra vergine di oliva
sale
pepe

CANNELLONI con asparagi

La pasta ripiena porta in tavola la gioia soprattutto quando è arricchita dal sapore inconfondibile delle primizie primaverili

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÀS ROJAS**



1 Impasta uova e farina

Metti le 2 farine in una ciotola e mescola. Disponile a fontana su una spianatoia di legno, versa al centro le uova, il sale e amalgama con una forchetta. Poi impasta fino a ottenere un composto elastico e omogeneo.



come si STENDE la sfoglia

Per tirare l'impasto con la macchinetta dividilo in 4 parti. Le 3 parti che non usi subito avvolgile nella pellicola. Appiattisci con le mani un pezzetto d'impasto e inseriscilo nella fessura della macchinetta, fissando tra i rulli una distanza media. Fai passare la sfoglia tra i rulli 3-4 volte ripiegandola su se stessa. Di volta in volta riduci la distanza tra i rulli per assottigliare e ricomincia a tirare la sfoglia. Ripeti l'operazione fino a quando la sfoglia risulta liscia e perfettamente piatta.

Conservali

Dopo aver tagliato i rettangoli, lasciali riposare all'aria per circa 30 minuti e poi cuocili. Se però vuoi conservarli in frigorifero, stendili su un tagliere infarinato, spolverizzali con altra farina e copri con la pellicola. Così si mantengono 2 giorni per conservarli più a lungo surgelali.



2 Stendi la pasta

Tira la pasta sottilmente con l'aiuto della macchinetta. Poi ricava dei rettangoli di dimensione 10x15 cm circa con l'apposita rotella.



3 Scotta e raffredda

Scotta per 2 minuti i rettangoli di pasta in una padella con acqua bollente salata.Raffreddali quindi in una ciotola con acqua e un filo d'olio in modo che non s'incollino. Asciugali con un canovaccio pulito e tieni da parte.

Gira pagina e segui la ricetta



4 Cuoci gli asparagi

In un tegame con un filo d'olio fai appassire lo scalogno affettato. Pulisci gli asparagi eliminando la parte finale del gambo più dura e fibrosa, pelali con un pelapatate, tagliali a fettine diagonali e cuocili 3 minuti nel tegame con lo scalogno.

Selvatici

Se hai scelto di usare gli asparagi selvatici evita di pelare i gambi, che sono naturalmente teneri e sottili.

5 Lavora i formaggi

Per la farcia, lavora la ricotta con il grana grattugiato e regola sale e pepe. Distribuisci una striscia di farcia lungo i rettangoli di sfoglia, poi arrotolali in modo da formare i cannelloni. Adagiali in una teglia imburrata.

6 Inforna i cannelloni

Cuoci i cannelloni in forno ventilato a 190° per circa 12 minuti. Per la fonduta sciogli a bagnomaria il provolone tagliato a cubettini con la panna. Per servire distribuisci i cannelloni nei piatti e servili con la fonduta e gli asparagi spadellati.

la ricetta in più

Cannelloni zucchine e besciamella

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 20 minuti

550 g di pasta all'uovo - 250 g di ricotta - 4 zucchine - mezza cipolla - 1 rametto di menta. Per la besciamella: - 50 g di farina - 500 ml di latte - 40 g di olio extravergine di oliva - noce moscata - sale - pepe

Per la farcitura affetta la cipolla e taglia le zucchine a cubetti. in una padella con poco olio fai appassire la cipolla tritata, unisci le zucchine a dadini saltatale velocemente. Aggiungi la menta e fai raffreddare. Lavora la ricotta con il sale.
Per la besciamella unisci in un pentolino olio e farina, mescola e cuoci a fuoco dolce. Appena si rapprende, sala e versa poco latte, la noce moscata e mescola. Continua a versare il latte a filo mescolando fino a quando la besciamella è densa e uniforme.
Per i canelloni prepara la sfoglia e tagliala come nella ricetta principale. Stendi i rettangoli di pasta e distribuisci una striscia di ricotta su ognuno, poi unisci le zucchine e arrotola per formare i cannelloni. Adagiali in una teglia con la besciamella e cuoci in forno a 190° per 12 minuti. Termina con il grill e lascia colorire pochi minuti.



SALTIMBOCCA di agnello

Una ricetta di carne della tradizione romana rivisitata per renderla perfetta per il pranzo di Pasqua

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**



Ingredienti

12 costolette di agnello
100 g di culatello
50 g di farina
12 foglie grandi di salvia
100 ml di vino bianco
200 g di patate viola
olio extravergine di oliva
30 g di burro
olio di semi per friggere
sale
pepe



① Prepara la carne

Prepara le costolette eliminando il grasso in eccesso e incidendo la parte più esterna in modo che non si arriccino durante la cottura.



sani E buoni

Pellegrino Artusi li definì "un piatto semplice e sano". I saltimbocca alla romana, preparati in origine con le costolette di vitello coperte con prosciutto crudo dolce e mezza foglia di salvia sono un piatto tradizionale. Oggi in genere si preferisce usare le fettine di vitello, al posto delle costine, ma la sostanza non cambia. La ricetta che ti proponiamo le trasforma in un piatto pasquale perché, in Lazio come in tutto il Centro e Sud Italia, la tradizione vuole che si consumi carne di agnello.

Forma i saltimbocca ②

Disponi su ciascuna costoletta una fettina di culatello, distendici sopra una foglia di salvia, poi fissa tutto con l'aiuto di uno stecchino di legno.



Anche così

La ricetta originale romana dei saltimbocca prevede di coprire le fettine di vitello con una fettina di prosciutto crudo e una foglia di salvia.



③ Prepara la carne

Versa la farina in un piatto e quindi passaci i saltimbocca di agnello avendo cura di scuoterli delicatamente per eliminare l'eccesso.

Gira pagina e segui la ricetta





4 Salta in padella

Trasferisci la carne in una padella con un filo d'olio e il burro e lasciala rosolandole dolcemente, finché le costolette saranno ben dorate.



Diluisci il fondo 5

Sfuma i saltimbocca con il vino bianco e lascialo evaporare. Poi toglili dalla pentola e recupera la cremina sul fondo diluendola con poca acqua.



6 Affetta le patate viola

Sbuccia le patate viola e tagliale finemente, in modo che le fettine risultino piccole e sottili. Se serve aiutati con la mandolina.

Friggi e servi 7

Versa in una padella profonda abbondante olio di semi e portalo alla temperatura di 140°. Tuffaci le patate e friggile fino a quando sono croccanti. Poi lasciale scolare su carta assorbente e salale. Servi i saltimbocca di agnello con il suo fondo di cottura e le chips.



la ricetta in più

Costolette al forno con limone e timo

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 20 minuti

12 costolette d'agnello - 2 limoni - 2 spicchi d'aglio - timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spremi un limone e mezzo e filtra il succo, poi affetta la metà restante, ti servirà al momento di servire. In un teglia capiente unisci il succo, l'olio, gli spicchi d'aglio affettati, qualche rametto di timo sfogliato, sale, pepe e mescola con cura. **Immergi le costolette d'agnello** nella marinata, facendo in modo di ricoprirle completamente e lascia riposare in frigorifero per circa 2 ore, girandole di tanto in tanto. **Fodera la placca di carta forno** e sistemaci le costolette, irrora con parte della marinata e cuocile in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti, avendo cura di girarle e di irrorale con la marinata quando si asciugano. Toglile dal forno e servile subito con le fette di limone tenute da parte e qualche rametto di timo fresco.



PLUMCAKE con zabaione

Un dolce semplice ma reso goloso dalle amarene e dal cioccolato dell'uovo di Pasqua

DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO **TOMAS ROJAS**



Ingredienti

Per il dolce
3 uova
90 g di zucchero
80 g di farina 00
50 g di burro
1 bustina di lievito per dolci
50 g di muesli croccante
100 g di amarena
120 g di uovo di Pasqua

Per lo zabaione
6 tuorli
g 25 di zucchero
g 60 di vino liquoroso (Marsala o Vin santo)



Monta le uova ①

Monta le uova con lo zucchero in una piccola planetaria o con l'aiuto di fruste elettriche fino a quando il composto sarà gonfio e chiaro.



Le strane ORIGINI del plumcake

Quello che noi chiamiamo così per gli inglesi indica un dolce fatto con le prugne (plum) ma simile a una crostata. Il "nostro" plumcake viene invece chiamato poundcake, una preparazione base del '700 dove il termine pound (libbra) indica la stessa unità di misura per ciascun ingrediente: un modo per rendere più facile memorizzare gli ingredienti anche per chi non sapeva leggere. La frutta usata nel poundcake fu inizialmente la prugna secca ma venne poco a poco sostituita da uvetta e frutta candita.



② Unisci la farina

Aggiungi la farina e il lievito, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto con una spatola o con un cucchiaio di legno.

La tecnica

La farina e il lievito si devono sempre setacciare prima di unirli al composto dei dolci, perché questa operazione consente di ossigenare l'impasto, il primo passo per garantire una buona riuscita della lievitazione.



③ Aggiungi il burro

Incorpora il burro appena fuso, sempre mescolando lentamente in modo da non smontare la massa.

Gira pagina e segui la ricetta



4

Versa l'impasto

Versa il tutto in uno stampo da plumcake dopo averlo foderato con carta da forno.



5

Inserisci le amarene

Distribuisci sull'impasto le amarene che tenderanno a precipitare sul fondo.



6

Prepara lo zabaione

Per realizzare lo zabaione: con una piccola frusta monta i tuorli con lo zucchero a bagnomaria frustando energicamente fino a quando sarà vellutato e spumoso (la temperatura delle uova dovrà raggiungere gli 82°). Aggiungi il vino liquoroso e mescola.

La temperatura

Controllare la temperatura del composto è molto importante: bisogna infatti fare attenzione a non cuocere i tuorli perché potrebbero solidificare e diventare una bella frittata.



7

Cuoci in forno

Metti sopra il dolce il muesli e cuoci in forno preriscaldato a 160° per 40 minuti. Fai raffreddare e poi servi la torta alle amarene con il cioccolato della colomba tagliato a scaglie e una generosa spolverata di zucchero a velo; accompagna con lo zabaione.

la ricetta in più

Dolce pere e zenzero

Per 6 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 70 minuti

200 g di burro - 100 g di zucchero - 100 g di zucchero di canna - 2 uova - 2 pere - 1 cucchiaino di estratto di vaniglia - 200 g di farina autolievitante - 2 pezzi di zenzero candito - 1 cucchiaino di lievito

Taglia lo zenzero candito a tocchetti, lava e sbuccia le pere e tagliale a pezzi. Metti da parte questi due elementi. Dopodiché, in una ciotola, mescola con una forchetta il burro e i due tipi di zucchero, montandoli per farli diventare una cremina omogenea. **Quindi, unisci le uova** e l'estratto di vaniglia. Amalgama la farina e un pizzico di sale all'impasto e poi aggiungi lo zenzero candito e le pere. Imburra il fondo di uno stampo rettangolare e foderalo con carta forno, facendo in modo che oltrepassi il bordo dello stampo. **Versa il composto nello stampo**, livella la superfice e metti in forno preriscaldato a 150°. Lascia cuocere per 1 ora e 10 minuti, facendo la prova stecchino. Sfornalo e lascialo raffreddare. completamente.



preparo e **congelo**

DI FRANCESCO PARRAVICINI

PER SERVIRE
Il giorno prima di consumarla tirala fuori dal freezer e riponila nel frigorifero.
Poco prima di servirla passala brevemente nel forno a 200° e decora con peperoncino e foglioline di maggiorana.



Torta salata della nonna al crescione

Preparazione **25 min. + riposo**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **6 persone**

Per la frolla: 550 g di farina - 250 g di burro - 70 g di zucchero - 150 g di grana grattugiato - 2 uova - paprika dolce. Per la farcia: 100 g di grana grattugiato - 1 uovo - 500 g di stracchino - 200 g di crescione (in alternativa rucola o spinacini) - 1 albume - peperoncino in polvere - - maggiorana - sale - pepe

1 Prepara la frolla, lavorando il burro morbido con lo zucchero, le uova e un pizzico di sale. Aggiungi la farina setacciata, 100 g di grana grattugiato e la paprica dolce e continua a lavorare fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Forma un panetto, avvolgilo con una pellicola alimentare e trasferiscilo in frigorifero a riposare e rassodare per almeno un paio d'ore.
2 Mescola in una ciotola lo stracchino con il grana rimasto, l'uovo, sale e pepe e le foglie del crescione, sbollentate per 2 minuti in acqua salata, sgocciolate e tritate grossolanamente.
3 Preleva 1/3 della pasta, poi stendi quella rimasta (2/3) a uno spessore di circa 3 mm con il matterello e fodera la base di uno stampo da 24 cm imburrato e infarinato oppure foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Bucherella il fondo, poi versaci il ripieno e livellalo. Stendi un disco con la pasta rimasta e copri la farcia, premendo sui bordi con una forchetta. Spennella la superficie con l'albume, spolverizza con il grana rimasto e cuoci la torta in forno già caldo a 170° per 35 minuti. Lasciala raffreddare, avvolgila con una pellicola o un foglio d'alluminio e mettila nel congelatore.

passo a passo







passo a passo







PER SERVIRE
Sforma il dolce e, prima di servirlo, fai sciogliere il cioccolato al microonde o a bagnomaria. Quindi fallo colare delicatamente sullo zuccotto e aggiungi le mandorle spezzettate grossolanamente.



Zuccottino di colomba con pere e cioccolato

Preparazione **40 min + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di colomba - 500 g di latte - 6 tuorli - 190 g di zucchero - 20 g di gelatina in fogli - 500 g di panna fresca - 3 pere kaiser - 1 baccello di vaniglia - 100 g di cioccolato fondente - 30 g di mandorle sgusciate

1 Prepara uno sciroppo con 700 ml d'acqua e 70 g di zucchero. Sbuccia le pere, dividile in 8 spicchi ciascuna, eliminando i semi, immergile n ello sciroppo caldo e cuocile per circa 10 minuti, finché saranno ben morbide, poi lasciale raffreddare.
2 Prepara la crema base per la bavarese: scalda il latte con il baccello di vaniglia inciso fino al limite dell'ebollizione. Monta i tuorli con lo zucchero in un pentolino, incorpora il latte caldo, rimetti sul fuoco e prosegui la cottura a fiamma bassa mescolando in continuazione, finché la crema si addenserà Togli dal fuoco e aggiungi la gelatina, messa a bagno in acqua fredda per 10 minuti e poi leggermente strizzata. Mescola bene per dissolverla, fai raffreddare, incorpora la panna montata ben fredda, poca per volta, con movimenti delicati dal basso verso l'alto.
3 Taglia la colomba a fette e fodera uno stampo da zuccotto o una ciotola di vetro. Versaci la crema preparata, distribuisci le pere e chiudi il fondo con fette di colomba. Copri, riponilo in frigo per 2 ore, poi mettilo in freezer. Servilo, irrorato con il cioccolato fuso e decorato con le mandorle a filetti.



con la pentola a pressione

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Filetto di merluzzo

Preparazione **15 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di filetto di merluzzo - 250 g di fagiolini - 200 g di cipollotto fresco - 150 g di pomodori datterini - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di origano fresco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Prepara il filetto di merluzzo eliminando con una pinzetta tutte le eventuali lische, poi taglialo a tocchi e disponilo nella pentola a pressione.

2 Spunta i fagiolini, pulisci i cipollotti e tagliali a metà poi disponi tutto nella pentola a pressione.

3 Aggiungi l'aglio tagliato a metà, un filo d'olio extravergine, sale, pepe e un paio di centimetri d'acqua per facilitare la cottura. Chiudi il coperchio e cuoci per 10 minuti, a partire dal fischio della valvola. Apri la pentola, sgocciola merluzzo e verdure e suddividili nei piatti, aggiungi i pomodorini divisi a metà, profuma con l'origano fresco, sala e pepa, irrora con un filo d'olio poi mescola bene e servi tiepido.







LA COTTURA TRADIZIONALE

Pulisci i fagiolini e sbollentali in acqua salata 10 minuti. Poi versali in una padella con un giro d'olio, unisci i pomodorini, i cipollotti tagliati a metà e cuoci per 10 minuti. A fine cottura togli le verdure dalla padella, aggiungi un filo d'olio, il merluzzo a tocchi e cuoci per circa 15 minuti con il coperchio. Servi il pesce con le verdure, un filo d'olio e succo di limone.



FOTO DI TOMÀS ROJAS

con il microonde

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**







COTTURA TRADIZIONALE

Scalda il latte e la panna in un pentolino, poi aggiungili alle uova montate con lo zucchero. Aromatizza con il caffè solubile e distribuisci il composto in 4-6 stampini da forno. Sistemali in una teglia con acqua bollente fino a metà della loro altezza e cuocili a bagnomaria in forno già caldo a 160° per circa 1 ora, finché la crema sarà addensata.



Crema cotta al caffè

Preparazione **15 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4/6 persone**

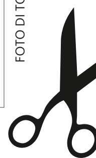
300 ml di panna fresca - 200 ml di latte - 6 tuorli - 110 g di zucchero - 2 cucchiai di caffè solubile - gocce di cioccolato

1 Monta i tuorli con lo zucchero lavorando con una frusta. In un contenitore a parte, adatto alla cottura al microonde o in una ciotola di vetro, unisci il latte e la panna e scaldali a media potenza per intiepidirli, senza portarli a ebollizione. Poi incorporali ai tuorli montati con lo zucchero.

2 Aggiungi al composto il caffè solubile in polvere, avendo cura di mescolare fino a scioglierlo completamente. Distribuisci il composto in 4-6 stampini monoporzione di vetro o di ceramica da forno, coprili con la pellicola e rimettili nel microonde.

3 Cuoci alla minima potenza per 6-8 minuti e comunque fino a quando la crema si sarà rappresa. Controlla la cottura scuotendo leggermente il bicchiere: se è tremula ma non liquida, significa che è pronta. Lascia raffreddare la crema completamente e poi riponila nel frigorifero. Decorala con gocce di cioccolato e servi.

FOTO DI TOMÁS ROJAS



bontà dal **macellaio**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

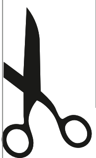
LO SAPEVI CHE...
QUESTO TAGLIO PARTICOLARE A ROMA SI CHIAMA FRACOSTA



Controlla
L'etichetta sulla confezione, deve indicare provenienza, tipo di allevamento, modalità di macellazione e di conservazione, data di scadenza e confezionamento.

sottospalla

Il sottospalla è un **taglio semigrasso e ricco di muscoli** che si ricava dalla schiena del bovino. Come molti altri tagli di seconda categoria si presta a diversi tipi di cottura. I muscoli infatti si alternano a strati di tessuto grasso e connettivo, che lo rendono morbido e saporito. Tagliato **a fette spesse è indicato per la cottura alla piastra o alla brace**. Nella parte più vicina al collo contiene parti di muscolo più dure, da utilizzare per cotture lunghe come bolliti, umidi, brasati e spezzatini. L'equilibrio tra parti magre e grasse, infine, lo rende il taglio **ideale per ottenere un macinato di qualità**. In generale la carne bovina si distingue secondo l'età. Si parla di vitello per animali che hanno circa 6 mesi, è una carne bianca, tenera e con bassa presenza di grasso; il vitellone arriva fino a 18 mesi, la carne è rossa, abbastanza tenera e con una media presenza di grasso. Si definisce manzo l'animale adulto, la carne è rosso scuro, non troppo tenera e presenta una percentuale di grasso maggiore.



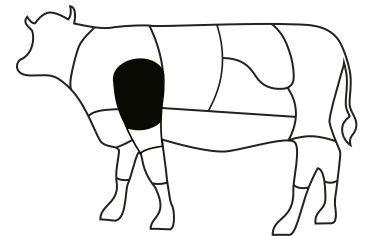
consigli utili

ECCELLENZA ITALIANA Fassona

Con la Romagnola, la Chianina e l'Agerolese, la Fassona piemontese è una delle razze bovine nostrane più note. E si distingue in particolare per la carne particolarmente magra che di conseguenza ha anche un ridotto contenuto di colesterolo.

150 calorie per etto

Naturalmente l'apporto energetico varia a seconda della preparazione, e della modalità di cottura.



IL TAGLIO

Il sottospalla, detto anche cappello del prete, comprende i muscoli della spalla del bovino e la sua carne è leggermente venata di grasso, morbida e succulenta.

Sceglila rossa

La carne di manzo fresca e qualità, che sia un pezzo intero, una bistecca o macinato si distingue per il colore rosso vivo, se tende al verdognolo o al marrone scuro è probabile che sia scadente e non freschissima.

Spezzatino con patate e carote

Preparazione **25 minuti**
Cottura **90 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di sottospalla di manzo - 300 g di carote - 300 g di patate - 1 spicchio d'aglio - 1 cipolla - 1 costa di sedano - prezzemolo - alloro - 150 ml di vino - 2 cucchiai di concentrato di pomodoro - 1 l di brodo - 20 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia la carne a cubi regolari per ottenere una cottura omogenea. In una casseruola dal fondo spesso, sciogli il burro con un filo d'olio e rrosola la carne poca alla volta, girandola spesso per sigillarla bene. Toglila dal tegame e tieni da parte.
Trita mezza carota, il sedano e la cipolla, poi pulisci le verdure rimaste e tagliale pezzi. Fai colorire il trito con lo spicchio d'aglio nella casseruola dove hai saltato la carne, poi aggiungi le patate. Dopo 2-3 minuti unisci la carne e le carote. Mescola, versa il vino e lascia evaporare.
Aggiungi il brodo, l'alloro, il concentrato di pomodoro, il prezzemolo, sale e pepe e lascia cuocere coperto a fuoco bassissimo per 90 minuti, mescolando di tanto in tanto. A fine cottura spegni il fuoco, elimina alloro, prezzemolo e aglio. Lascia riposare con il coperchio per 15 minuti.





Hamburger con crema di funghi

Preparazione **15 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 hamburger di sottospalla di manzo da 180 g l'uno - 400 g di funghi cardoncelli o portobello o champignon - 1 scalogno - 2 foglie d'alloro - 30 g di olio extravergine di oliva - 30 g di burro - sale - pepe verde in grani





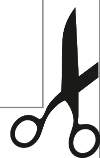
1 Pulisci i funghi eliminando il fondo con l'aiuto di un coltellino; se sono molto sporchi, strofina le teste con un telo o carta da cucina inumiditi. Taglia i funghi a pezzetti e versane metà in un tegame antiaderente ben caldo con un filo d'olio extravergine e saltali velocemente.



2 Affetta lo scalogno e lascialo appassire in una casseruola. Aggiungi i funghi rimasti, coprili a filo con acqua e cuocili per circa 10 minuti. Frullali con il mixer a immersione, versando contemporaneamente il burro fuso, fino a ottenere una crema liscia e vellutata. infine, regola di sale e pepe.



3 Scalda una padella antiaderente, aggiungi i burger e le foglie d'alloro e cuocili secondo le preferenze: se ti piacciono al sangue, scottali 1 minuto per parte; se li preferisci ben cotti, aumenta il tempo di cottura fino a 3 minuti per ogni lato. Servili con la salsa preparata e i funghi saltati. A piacere, puoi accompagnarli anche con peperoni arrostiti.



dal mare in **pescheria**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...
SIN DALL'ANTICHITÀ SI USAVA CONSERVARLE SOTTO SALE

Piccolo è meglio
I pesci di piccola taglia, come il pesce azzurro, sono quelli con una minore concentrazione di mercurio, che aumenta in base anche alla grandezza e all'età del pesce.



alici

Acciughe o alici? Si tratta dello stesso piccolo pesce, *l'Engraulis encrasicolus,* che fa parte della grande famiglia del cosiddetto pesce azzurro, dalla forma snella e allungata, di colore argento e con il dorso azzurro. A fare la differenza, tra le due denominazioni, è **il metodo di lavorazione.** Il termine alici indica piccoli pesci sfilettati e conservati **sott'olio oppure marinati,** anche con succo di limone e aceto di vino bianco. Il termine acciughe, invece, denota la salatura, ovvero il processo di **conservazione sotto sale applicato sui pesci interi.** Il sapore delle alici si presta a molti tipi di preparazione: marinate, fritte, come condimento per ottimi piatti di pasta. Le acciughe fresche si pescano tutto l'anno e sono reperibili a buon prezzo sui banchi delle pescherie o dei supermercati.

consigli utili

BENEFICI DEL pesce azzurro

Il pesce azzurro andrebbe consumato almeno due volte a settimana, poiché, tra i suoi benefici, allontana il rischio di problemi cardiocircolatori. La sua carne è ricca di acidi grassi Omega 3, alleati di cuore e arterie, utili per combattere il colesterolo cattivo. Inoltre previene l'osteoporosi grazie alla vitamina D e al calcio.

I bianchetti

Le acciughe vivono in branchi e si nutrono di crostacei. Durante la primavera e l'estate depongono le uova: le larve che nascono sono i famosi bianchetti o gianchetti che vengono preparati fritti in Liguria.

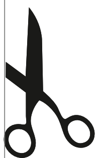
131

KCAL PER 100 GRAMMI

Le calorie provengono soprattutto dalle proteine e soltanto in piccola parte dai grassi. Zero è la quantità di carboidrati e di fibre.

La colatura

Ci vogliono ben 30 kg di alici per produrre un solo litro di colatura di alici di Cetara (sulla Costiera amalfitana), una salsa dal gusto intenso per condire pasta o verdure.



Acciughe alla povera

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **NO**
Dosi per **4 persone**

1 kg di acciughe fresche - 2 cipolle di Tropea - 350 ml di aceto di vino bianco - 500 ml di olio extravergine di oliva - peperoncino - sale

Pulisci le acciughe togliendo la testa e poi le lische; aprile a libro, fai scorrere il pollice fino alla coda ed estrai le lische con delicatezza, lasciando i due filetti di acciuga attaccati per la coda. È importante rimuovere, oltre alle lische, le viscere, perché il fiele al loro interno le renderebbe amare.
Trasferisci le acciughe in una terrina pulita e ricoprile con l'aceto di vino bianco, poi aggiungi un ccchiaio d'acqua.
Mettile a riposare in frigo per almeno 6 ore. Toglile dal frigorifero e scolale molto bene per eliminare l'aceto. Taglia le cipolle a fettine molto sottili. Metti in un contenitore le acciughe e disponi i filetti di acciughe in modo da creare strati sovrapposti. Sala leggermente, aggiungi un peperoncino tritato e le fette di cipolla. Aggiungi un altro strato di acciughe e procedi allo stesso modo fino a esaurire gli ingredienti. Copri con abbondante olio extravergine di oliva. Lasciale riposare almeno 2 ore prima di servire.



Millefoglie su crema di piselli

Preparazione **25 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di alici fresche - 150 g di pangrattato - 1 mazzetto di prezzemolo 400 g di mozzarella di bufala - 300 g di piselli - 20 g di capperi - timo - 2 pomodorini - olio di semi per friggere - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP



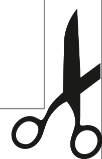
1 **Pulisci le alici** eliminando la testa, sciacquale abbondantemente sotto acqua fredda corrente e poi aprile a libro eliminando la lisca centrale (le trovi in pescheria anche già aperte e pulite).



2 **Per il pane aromatico** mischia il pangrattato con il prezzemolo, il timo e i capperi tritati; passa le acciughe nel composto e friggile finché saranno dorate, poi regola di sale e pepe. Taglia la mozzarella a fette e disponila ad asciugare su fogli di carta assorbente da cucina.



3 **Prepara la crema** di piselli sbollentandoli in acqua bollente salata per 5-6 minuti. Raffreddali subito sotto acqua fredda corrente per mantenere il colore verde brillante e frullali con il mixer a immersione con un po' d'acqua di cottura e un filo d'olio extravergine di oliva. Distribuisci la crema sul piatto, quindi monta la millefoglie alternando le fette di mozzarella con le acciughe. Decora con fette di pomodorini.



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Madalina Pometescu
Andrea Piga

FOTO
Tomàs Rojas
Angelo Leonardo
Francesca Ariatta

STYLIST
Daria Semina
Michela Burkhart
Roberta Montalto



"Primo goloso con sorpresa: fagottini di crepes ripieni di erbe e brie".



"Coloratissimo e facile, l'uovo all'occhio di bue con coriandoli di verdure".



"Saltimbocca di agnello con culatello e chips di patate viola per il pranzo di Pasqua".



"Una delizia anche per gli occhi, la mousse bicolore di mirtilli e lamponi ".



"Sfoglia con pomdorini e cipolle rosse. Fa gola solo a guardala, vero?"

NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL **15 APRILE**

30

RICETTE CON LE PRIMIZIE

Tenere verdurine e frutti profumati: dall'antipasto al dolce, ecco le delizie della primavera.

Piccolo è bello

È di moda la miniporzione. Grandi piatti e ricette di tradizione cucinati negli stampini dei muffin: delizie in formato pocket, per non privarsi di nulla, senza sensi di colpa.

DILLO CON I FIORI

Petali e corolle commestibili: scopri come aggiungere un tocco insolito e deliziosamente colorato alle ricette del mese di maggio.

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona





Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

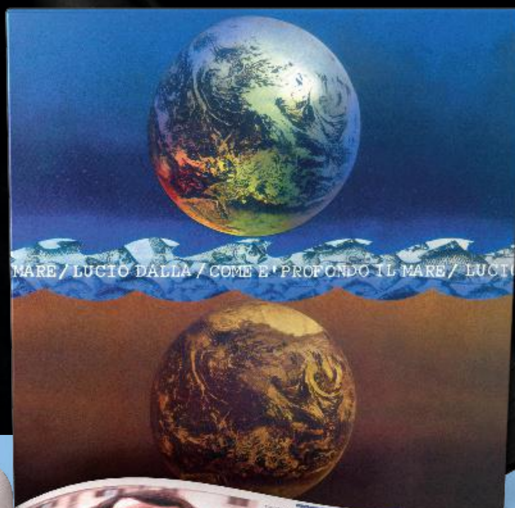


Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020



SECONDA
USCITA

FASCICOLO + LP
SOLO €16,99*











I MIGLIORI ALBUM DI **LUCIO DALLA** IN 33 GIRI

A 10 anni dalla scomparsa, ritorna in edicola una selezione della musica di Lucio Dalla in vinile in 10 album indimenticabili. In ogni uscita un fascicolo con le immagini rare, le interviste agli artisti con cui ha collaborato e tanti esclusivi racconti per conoscere nel profondo ogni album.

LA SECONDA USCITA **"COME È PROFONDO IL MARE"** IN EDICOLA CON



SCOPRI LO SHOP ONLINE SU **MONDADORIPERTE.IT**

Opera composta da 10 uscite quattordicinali. Ogni uscita vinile euro 16,99, eccetto le uscite n°6-8-10 doppio vinile euro 24,99*. *Prezzo rivista esclusa.

Mondadori Portfolio/Rino Petrosino

zampediverse